દરદીની ઘરગથ્થુ સારવાર.

HOME NURSING

IN
GUJARATI





HOME NURSING

THE AUTHORISED TEXTBOOK

OF THE

ST. JOHN AMBULANCE ASSOCIATION

TRANSLATED INTO GUJARATI

BY

Major S. A. Paymaster,

C. S. R., O. I. P., C. M. F. F. C. P. S., J. P., Late I. M. S.

ST. JOHN AMBULANCE ASSOCIATION,

INDIAN HEADQUARTERS, NEW DELHI.

SEVENTH EDITION

1948

First issue (2000 copies)

PRINTED AT UNION PRESS,
13, HOMJI STREET, FORT,
BOMBAY-1.



દરદીની ઘરગથુ સારવાર.

(HOME NURSING)

તે જેરૂસેલમની સેન્ટ જૉન હૉસ્પિટાલના પૂજ્ય ઑરડરની બ્રીટીશ સલતનતના વડાં મઠ (ગ્રાન્ડ પ્રાયરી) નાં બીમારોને લાવલઇજાવ કરનાર (એમ્બ્યુલન્સ) ખાતાં તરફથી સ્થાપીત થયલી સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોશીયેશન નામની સતાવાર સંસ્થાની મુકરર યાને મંજુર થયલી અભ્યાસની કીતાબ.

(ટૅક્ષ્ટ બુક)

સાતમી આવૃત્તિ—(ઇંગ્રેજી અસલ) પ્રગટ થઇ—૧૯૪૩.

તેની પહેલી નકલો—૨,૦૦,૦૦૦ (પહેલીજવાર હૉસ્પિટલ કાર્યરૂઢી, આગળ વધેલી સારવારની રૂઢીઓ અને વાંચકોને પસંદ પડે ને રસ પડે તેવી અગત્યની બાબદોનાં ઇસારાઓના એક વધારા સાથે)

ગૂજરાતી ભાષાંતર કર્તા:

શ્યાવક્ષ અરદેશર પેમાસતર,

અૅસોશીયેટ કમાન્ડર ઑધર વૅનરેબલ ઑરડર ઑવ સેન્ટ જૉન ઑવ જેરૂસેલમ, સી. ઍસ. આર. (રૂમાન્યા), ઓ. આઈ. પી. (ફ્રાન્સ), સી. ઍમ. ઈ. (ફ્રૅન્ચ-ઈનડો-ચાઈના), ઍફ. સી. પી. ઍસ., ઍલ. ઍમ. ઍન્ડ ઍસ. (મુંબાઈ), ઍફ. ઍલ. ઍસ ડી. (લંડન), જે. પી, મેજર, લેટ આઈ. ઍમ. ઍસ.

પ્રગટ કર્તા:

સૅન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોશીયેશન

ઈનડીયન કાઉનસીલ, ન્યુ દીલ્લી.

આગળાં પ્રકાશનો.

---

૧ લી આવૃત્તિ—દરદીની સારવાર માટે. મદદરૂપી સુચનાઓ—"Aids for Sick Nursing"—કર્તા: **એચ. ક્રુકશૅન્ક**, એમ. આર. સી. એૅસ. ૧૮૮૦

૨ જી આવૃત્તિ—દરદીની ઘરગથુ સારવારને સુખશાંતીની વીદ્યામાં મદદ ને સુચનાઓ—"Hints and Helps for Home Nursing and Hygiene"—કર્તા: **ઈ. મૅકડૉનલ કૉસગ્રેવ**, એમ. ડી. ૧૮૮૦

૩ જી આવૃત્તિ—**ઉપલીજ**-એજ તબીબે સુધારેલી. ... ૧૮૮૫

૪ થી આવૃત્તિ—**ઉપલીજ**-એક કમીટીએ સુધારેલી. ... ૧૯૦૮

૫ મી આવૃત્તિ—દરદીની ઘરગથુ સારવાર-"Home Nursing"-કર્તા: **મીલડ્રેડ હૅપ્વર-બીગ.** ... ૧૯૧૮

૬ થી આવૃત્તિ—**ઉપલીજ**-એક કમીટીએ સુધારેલી (અને આગળ વર્ણવેલી-૪ થી આવૃતિ). ૧૯૩૨

૭ મી આવૃત્તિ—**ઉપલીજ**-એક કમીટીએ સુધારેલી (અને પહેલીજવાર હૉસ્પિટલ કાર્યરૂઢી, આગળ વધેલી સારવારની રૂઢીઓ અને અભ્યાસ કરનારને શોખ પડે ને ઉમંગ લાગે તેવી અગત્યની બાબદોના ઇશારાઓ ધરાવતી) ૧૯૪૨

સાંકળીયું—Contents.

વધારો—Supplement.

(પરીક્ષા લેવા માટેની સુચનાઓના અભ્યાસક્રમમાં તેનો સમાવેશ થતો નથી—Not included in the Syllabus of Instructions or Examination.)

પરિશિષ્ટો—Appendices.

(પરીક્ષા લેવા માટેની સુચનાઓના અભ્યાસક્રમમાં તેનો સમાવેશ થતો નથી.)

દરદીની ઘરગથુ સારવારનો અભ્યાસક્રમ.
Syllabus of Home Nursing Course.

દરેક ભાષણ યા શીક્ષણ (Lecture) પછી ઓછામાં ઓછો એક કલાક પ્રત્યક્ષ તાલીમ-અંગત કામ-(Practical Work) રહેવું જોઇએ. પ્રકરણોની છેવટે જેવી બાબદો આપવામાં આવી છે તેવી અમુક પ્રકરણને બંધ બેસે ને સુગમ થઇ પડે એવી બાબદો હાથ ધરવી. લાંબા પીંડારેાકા ગેાળ પાટા બાંધવાની ચપળતા (Roller-bandaging) યા તો કૂશળતાથી દરદીનું બીછાનું તૈયાર કરવાની ઝડપ મેળવવાનેા મહાવરેા (Bed-making) તો મળવેાજ જોઇએ.

પહેલું ભાષણ (First Lecture).

પ્રકરણ ૧ લું—દરદીની ઘરગથુ સારવારની વ્યાખ્યા યા અર્થ (Definition); સારવાર કરતી દાયા (Nurse) માં જોઇતા ગૂણેા (Qualities); દાયાઓને વાજબી સલ્લાહ.

પ્રકરણ ૨ જું—શરીરની રચના-બંધારણ (Structure) અને તેની ક્રીયાઓ-કાર્યો (Functions).

પ્રકરણ ૩ જું—લાંબા પીંડારેાકા પાટા બાંધવાની રીતેા (Roller-Bandaging).

ભાષણ બીજું (Second Lecture).

ભાષણ ત્રીજું (Third Lecture).

ભાષણ ચોથું (Fourth Lecture).

પ્રકરણ ૯ મું—સારવારની રીતો (Methods of treatment); કારણો દૂર કરવા યા સમસમા પીગળાવી નાંખવાં (Removing or Neutralizing); લાભકારક સંજોગો ઉભા કરવાની કોશેશ; આશાએશ; કુદરતની સારૂં કરવાની કોશેશને કરવી જોઈતી મદદ; દવાઓ ને તે આપવાની રીતો; બહારથી લગાડવાના ઉપચારો; ઠંડક, ગરમી ને સોજો ઉશકેરવાના ઉપચારો (Counter-irritants).

ભાષણ પાંચમું (Fifth Lecture).

પ્રકરણ ૧૦ મું—ચોક્કસ ચીન્હો ને ખાસ અમુક દરદોના ઇલાજો; લકવો—અવયવોનું સનમારી જવું (Paralysis); હૃદયનાં દરદો (Cardiac diseases); ગુરદાનાં દરદો (Renal Diseases); હવાનાં માર્ગોનાં દરદો (Respiratory Diseases); સધીવાની તાવ (Rheumatic fever).

પ્રકરણ ૧૧ મું—કોહવાટ—સડો ને તેનો અટકાવ; સ્વચ્છ બનાવવાની રીતો (Disinfection).

ભાષણ છઠ્ઠું (Sixth Lecture).

પ્રકરણ ૧૨ મું—ચોક્કસ ઉડતાં—ચેપી દરદો (Specific Infectious Diseases).

પ્રકરણ ૧૩ મું—વહાઢકાપનાં બીમારોની સારવાર; જખમો અને તેની સંભાળ; કોહવાટ પેદાજ નહીં થવા દેવો (Asepsis); જખમો—દાઝવું—સખત આગથી (Burns) અને જળવું—પ્રવાહીથી (Scalds); અસ્થિભંગ—હાડકાંનું ભાંગવું (Fractures).

ચીત્રોની ટીપ.

LIST OF ILLUSTRATIONS.

આકૃતિ. સફા.

આકૃતિ. સફા.

દીબાચેા (Introduction)

—:•:—

સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશન, તે બ્રીટીશ રાજ્યનાં પૂજ્ય સેન્ટ જૉનના અધીકારનાં (Venerable Order of St. John) વડાં મઠ (Grand Priory) નેા પાયેા (Foundation) યાને સ્થાપના છે. તે ૧૮૭૭ ના સાલમાં અકસ્માત યા ઓચીંતી બીમારીમાં શું કરવું તેનું જનતાને જ્ઞાન આપવા ઉભી થઈ હતી. થેાડા જ વખતમાં મળેલા અનુભવે પૂરવાર કીધું કે અસલ ઇજા પામેલાંઓને પ્રાથમિક જ્ઞાન આપવા ઉપરાંત એવે વખતે જો ખાસ તાલીમ પામેલી સારવાર કરનારી યાને પરીચારીકા (Trained Nurse) નહીં મળી શકે યાને સાધારણ યા નાની ઇજાઓમાં તેવી ખરચાળુ ખાસ સારવાર નહીં પાલવે ત્યારે સારવારનાં મૂળ તત્ત્વેાનું જ્ઞાન (Knowledge of the art of Nursing) પણ બહુ જ ઉપયેાગી અને ફાયદાકારક થઇ પડે છે. ખાનગી ઘરેા જ્યાં લાયકાતવાળી સારવાર કરનારી બાનુ નહીં મળે ત્યાં તે ખચ્ચીત જ અમૂલ્ય થઇ પડે છે. આ સબબસર ૧૮૮૦ ના સાલમાં એસેાસીએશનને સારવારની તાલીમનેા એક કાર્યક્રમ (Syllabus of Instruction in Nursing) દાખલ કીધેા ને તેને બીજો યાને આગળ વધેલેા ક્રમ (Advanced Course) કહેવામાં આવ્યેા અને તે બાબે તેજ વરસમાં "માંદાંની સારવારમાં મદદ" (Aids for Sick Nursing) નામની અભ્યાસપેાથી (Textbook) પ્રગટ કીધી. જેઓ "ફર્સ્ટ એઇડ"ની સનદ ધરાવે તેઓથી આ પરીક્ષા આપી શકાય. જો કે આ કાનુન સખ્ત રીતે અમલમાં મેળવાનું મેાકુફ કરવામાં આવ્યું છે, તેાપણુ તે ફરજ અમલ કરવાની અમારા વિદ્યાર્થીઓને સખત ભલામણ કરી શકાશે. અવલમાં તેા આ ક્રમ ખાસ બાનુંઓ માટેજ નક્કી કરવામાં આવ્યેા હતેા અને ૧૮૮૭ માં સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ બ્રીગેડના કાયદા કાનુનેામાં તેને નર્સીંગ ડીવીઝનેામાં જોડાવા માટેની જરૂરી લાયકાત ગણવામાં આવી હતી.

૧૮૯૩ માં તેના દરવાજા મરદ ઉમેદવારેા માટે પણ ખેાલ્લા મેલવામાં આવ્યા હતા, અને હમણાં રૉયલ નેવલ ઑકઝીલરી સીક બર્થ રીઝર્વ યા

મીલીટરી હૉસપીટલ્સ રીઝર્વ જે ૧૯૦૦ માં ખોલવામાં આવી હતી તે બન્ને સંસ્થાઓમાં જેઓ જોડાવા આતુર હોય તેઓને તો ફરજયાત હોમ નરસીંગની પરીક્ષા પસાર કરી તેની સનદ લેવીજ પડે છે. આ અભ્યાસ પોથીમાં ઇશિપીટાલનાં કામની સમજ, આગળ વધેલી સારવારની રૂઢીઓ અને વિદ્યાર્થીઓને પસંદ ને રસ પડે તેવી બાબદોનો **વધારોથી** હવે સમાવવામાં આવ્યો છે.

આગળ માફક એમાં વળી એક **શબ્દાવલી** યા **શબ્દકોષ** (Glossary) જેમાં સારવારની બાબદમાં આવતા ખાસ શબ્દો–વ્યાખ્યાઓ (Technical terms) સમજાવવામાં આવ્યા છે અભ્યાસ પોથીના સાધારણ વાંચણમાં સમજાવવાનું મૂશકીલ થઇ પડે એવી કેટલી વ્યાખ્યાઓ તો માત્ર તેના અર્થ કરતાંબી લંબાણથી સમજાવી છે. **વધારો** અને **શબ્દકોષ** (Supplement and Glossary) તો સેન્ટ જૉન ઍમબ્યુલન્સ બ્રીગેડના તે સભાસદો જેઓ ઉપર જણાવેલી રીઝર્વસ સસ્થાઓમાં ઇશપીટાલોમાં પ્રત્યક્ષ યા અંગત તાલીમ મેળવતા હોય તેઓને તે વખતે, તેમજ નરસીંગ ડીવીઝનોના સભ્યોને, તેમજ એના ક્રમમાં પસાર થઇ સનદ સાથે લશકરી કે મૂલકી ઇશપીટાલોમાં વૉલનટરી એડ ડીટેચ–મૅન્ટસ યા નરસીંગ ઑક્ષીલરીઝ ખાતાંઓનાં સભાસદોને. તો ખાસ કરીને જયાદા ઉપેગી અને મદદગાર થઇ પડશે.

કમિટિનો રિપૉર્ટ

અમોને મળેલી આજ્ઞામાં (Terms of Reference) ફરમાવવામાં આવ્યું છે કે અમારે મીસ ઍમ. રૈનોલ્ડઝ, જેવણ લંડન હૉસપીટલનાં મેટ્રન છે અને તેઓએ માંદાંની ઘરગથુ સારવારની જે અભ્યાસપોથી મીસ એ. હૅરીસ અને મીસ ઍમ. ઈ. ઍાડલીના સહકાર સાથ સુધારી–વધારી તૈયાર કરી છે તેનો ખરડો તપાસવો અને તેની ઉપર અમારૂં મત પ્રગટ કરવું.

તેની તપાસમાં અમે ઘણો વખત પસાર કર્યો છે અને શીરફ થોડા નાના સુધારા શીવાય મૂળ્ય લખાણમાં કશાબી જયાદા ફેરફાર કરવાનું

અમે મુનાસેબ ધાર્યું નથી. અમારી મરજી છે કે અમારે અત્રે મીસ રેનોલ્ડઝ અને તેણીના ગોઠીયાઓના સુંદર કામ માટે અમારૂં ઉંચું મત-વખાણ-માન અત્રે નોંધવું, કે જે કાર્ય સેન્ટ જૉનના ઑારડરનાં ચરણે તેઓએ બીન હાંસલ અર્પણ કર્યું છે.

અમોને અલબત્તાં લખાણનાં ચોકઠાંને ભાષણોમાં હાજરી આપવાની અને પરીક્ષા પસાર કરવાની સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશનની જરૂરીઆતને બર આવતું અને કાયદા કાનુનોને અનુસરતું બનાવવા ફરી ગોઠવવું પડયું છે. એ કારણસર આ પુસ્તકને અમે બે ભાગમાં વહેંચી નાંખ્યું છે. ખુદ અભ્યાસપોથીનો વિભાગ ભાષણો અને પરીક્ષાની બાબદનું અનુમોદન કરે છે, જ્યારે વધારો ઇસ્પીતાલોમાં ફર્જ બજાવતી સારવાર કરનારીઓ માટે જરૂરી તેમજ આગળ વધેલી સારવાર કરવાની રૂઢી ચરચાવતી અને ખાસ બાબદો, જે માત્ર પરીક્ષા માટે અગત્યની નહીં બી હોય, તોબી સામાન્ય અભ્યાસ માટે જાણવાજોગ યાતો ખાસ દાખલાઓમાં યાદ રાખવાજોગ બાબદો દરશાવે છે. માંદાંની સારવારના મૂળ નીયમોને ચીવટાઇથી વલગી રહેવામાં આવ્યા છે, પણ જ્યાં રૂતુ યા બીજા સંજોગોસર તેનું પાળણ થઇ શકે નહીં ત્યાં તબીબી તાલીમ આપનારાઓ અને કેળવાયલી "નર્સો"એ તે ખાસ સંજોગોને રૂચતાં બનાવવાની તસ્દી લેવી અને ખાસ હસતી ધરાવતા સંજોગો અનુસાર શીક્ષણ આપવું. તેમ કરવામાં ખાસ મૂશકેલી પડશે નહીં એવી અમો ઉમેદ રાખ્યે છીયે.

જે. બર્ન, બ્રીગેડીયર-જનરલ. પ્રમુખ.
એ. સી. વહાઇટ-નૉક્ષ, ઍમ.સી., ઍમ.બી., સીઍચ.બી.
ઍમ. ઍમ. સ્કૉટ, ઍમ.આર.સી.ઍસ., ઍલ.આર.સી.પી.
રસલ વી. સ્ટીલ, ઍમ.બી., બી.ઍસ.
મેરી ઍચ. કૉકરેન, મેટ્રન-ચૅરીંગ ક્રૉસ હૉસપીટલ.

પ્રકરણ ૧ લું.

ઘરગથ્થુ સારવાર કરનાર (The Home Nurse)

જ્યારે એક માણસ બિમાર પડે છે, ત્યારે ડૉકટર તેને માટે એક અમુક ખાસ સારવારનો નિયમ નક્કી કરે છે અને બિમારની "નર્સ" ની ફરજ છે કે તે બધા હુકમો તેણે બજા લાવવા, બિમારની હાલત ઉપર તમામ વીગત સાથનો "રિપૉર્ટ" યા તો તે તબીબની મૂલાકાત દરમ્યાન યા તેણે ફરમાવ્યું હોય તેમ તરત-નીયમીત ચોક્કસ બાહોશીથી રજુ કરવો અને ડૉકટરની ગેરહાજરી દરમ્યાન સારા-નરસા જેબી ફેરફારો તેણીના જોવામાં આવ્યા હોય તે બધાજ વફાદારીથી જણાવી દેવા.

નર્સ પોતા તરફથી ચાલુ, ખંતીલી, બાહોશ સેવા દરદીને અર્પણ કરે છે, જેથી તે તબીબી સલ્લાહનો પૂરો લાહવો ચાખે છે. સેન્ટ જૉન ઍમબ્યુલન્સ એસોસીએશનનો મૂખ્ય હેતુ એ છે કે વિદ્યાથી જીજ્ઞાસુ આલમને ઘર મધે જરૂરી સારવારના નિયમો અને રૂઢી કેમ અમલમાં મેલવા તેનું પૂરતું જ્ઞાન મેળવવાની તક આપવી. ઘરનાં બીજા સઘળાં સગાંવહાલાંઓ પણ તે સુધરેલી રીતીનો અનુભવ મેળવી શકે. ઘરમાં સારવાર કરનારી નર્સ જાહેર પ્રસંગો ઉપર હૉસ્પીટલોમાંબી પોતાની સેવાનો લાભ આપી શકે અને પોતાના આસપાસના વાતાવરણને લાયકની થાય તે માટે વધારામાં હૉસ્પીટલની સારવારની રૂઢી વિષે થોડુંક વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે.

ઘરની સારવાર તો તેના ઘરમાં એક લાયકાતવાળા તબીબની દેખરેખ હેઠળ એક બિમારની સંભાળ લેવાની છે. અને તેથી તે પ્રાથમિક મદદથી તમામ જુદી જ છે અને જેમાં તો ડૉકટર આવી પૂગે તે પહેલાં એક ઓચીંતી બિમારી યા એક અકસ્માતનો કેસ તરત પારખી કાઢવાનો અને તેની ઘટતી પ્રાથમિક મદદ કરવાની છે.

"જખમી થયલાને પ્રાથમિક મદદ" (First Aid to the Injured) ની અભ્યાસપોથી જે સેન્ટ જૉન ઍમબ્યુલન્સ એસોસીએશને પ્રગટ કીધી છે. તેનાં છેવટનાં પ્રકરણમાં એક અકસ્માતના બિમારને ઘરે લાવવા પહેલાં શું જરૂરી તૈયારીઓ ઘર મધે કરી રાખવી જોઇએ તે

દર્શાવવામાં આવ્યું છે અને તે પ્રકરણ આ કીતાબને જોડનારી એક કડી જેવું છે.

નરમાશ, સારો ખુશમીજાજ અને હંમેશાં તૈયાર ને રાજી, પોતાની નાની રોજીંદી યા મુશ્કીલ કુનેહભરી ફરજ બજાવતાં એક "નર્સ" અંગીકાર કરવાના ખરા આદર્શ ગુણો ને સાચ્ચી લાયકાત છે, કે જે તેણીનાં બિમારોને સુખી અને સંતોષી રાખે છે. આ ઉપરાંત પોતાને સોંપવામાં આવેલી સઘળી ફરજો વફાદારીથી બજા લાવે એવી તેણી ભરોસો રાખવા લાયક હોવી જોઇએ. પોતાનાં અંતઃકરણપૂર્વક તે અદા કરે તેવી તેણી હોવી જોઇએ અને બિમારમાં થતા કોઇબી સારા-નરસા ફેરફારો તે તરત જોઈ લેય એવી નજરની અચૂક રહેવી જોઇએ. અને તેના તુતવોલીક સાચ્ચા રિપૉર્ટ ડૉકટર આગળ પેશ કરી તેની કીમતી મદદગાર થઇ પડવી જોઇએ. તેણી ડૉકટર તરફ સંપૂર્ણ વફાદાર ને સાચ્ચી રહેવી જોઇએ યાને કાંઇબી એવું કહેવું યા કરવું નહીં જેથી યાતો બિમારનો યાતો તેનાં કોઇબી સગાંવહાલાંનો ડૉકટર પરથી વિશ્વાસ ઓછો થવા યા માન ઉતરી જવા પામે. છેવટે તેણીએ સઘળી કુનેહ અને દીલસોજી બતાવવી જોઈએ અને તેણીએ દર્દીના અને તેના કુટુંબના બીજા સભાસદોની ઇચ્છા અને મત સમજવાની ને રાખવાની દરેક કોશીશ કરવી જોઇએ. ત્યારે જ તેણીને માલમ પડશે, કે તાલીમથી જે જ્ઞાન અને અનુભવ મળે છે, તેજ તેણીને સ્વકાબુ ધરાવવામાં અને કોઇબી પ્રસંગો પર પોતાનો રાહ શોધી કાઢવામાં (Resourceful) પ્રવીણ બનાવે છે.

નર્સોને થોડીક અંગત સલાહ

અવાજ-ગડબડ (Noisiness). ચૂંચૂં બોલતી જુતીઓ. ટપ-ટપ અવાજ કરતી બુટની "હીલ," ધપાધપ અફડાતા દરવાજા. રકાબી-પ્યાલાંઓના ખખડાટ, બીછાના પર ગોઠવાઇને યા અઢેલીને બેસવાની કુટેવ, દરવાજાની અડોઅડ દર્દી સમજી શકે તેવી અંતરાફમાં ફાટું-ફાટું બકવાની ખરાબ આદત, આગ યા સગડી ઉપર ભટાભટ લાંકડાં યા કોલસા ભરવાની રીત, દરદીને કંટાળારૂપ થઈ પડે છે અને તેથી ખાસ બાઝ આવવું ઘટે છે. ધ્યાન ખેંચતું-દેખાતું. મીંઢા-મશકલાંપણું-ઢોંગી ચૂપાચૂપ (Ostentatious Quietness) પણ દરદીને બેજાર બનાવે છે.

બિલાડી-ઉંદરની કાની ડપેાડપ ફૂટી નીકળવાની "નર્સ"ની મીંઢી-મશકળી રીતથી દરદી આંખ ટાણુતેા ને વીચાર કરતેા રહે છે કે હવે તે વળી કયાંથી નીકળી આવશે ? કાનમાં બબડવાની રીત, ધીમા પણ સમજાય તેવા અવાજથી વાત કરવાની રીત કરતાં વધારે ખરાબ છે, કારણુ "નર્સ" તેની બિમારી માટે શું ખરૂં બીજાંને કહેતી હશે તે સમજવા દરદી કાન ફાડે છે ! ખેાટી ધાંધલ-ધરપચ-ડેાગલાપણું, (Fussiness) નાની બાબદેાને તાણી તેાડી મેાટું સરાહગતી રૂપ આપવાથી દૂર રહેવું. ઘડી ઘડી બીનજરૂરી હાલચાલ, ચાદર-તકિઆની બીનફેાકટની ખેંચાખેંચ, વગર જરૂરે ઘડી ઘડી દર્દીને. આરામ છે કે કરીને પૂછ્યા કરવાની આદત તેને એાર ગુસ્સે બનાવે છે !

જાતી સ્વચ્છતા ને સુખશાંતિ (Personal Hygiene). જાતી સ્વચ્છતા તથા સુખશાંતિ પર વિશેષ લક્ષ આપવું કે તબિયત સારી રીતે જ જાળવી શકાય ને તનદુરસ્ત રહેવાય. પેાતાની સારી તનદુરસ્તી વીના બીજાને ઉપયેાગી થવાની સારવાર કરનારની શક્તિમાં બહુ ઘટાડેા થાય છે. આશાયસ અને કસરત અને તાજી હવામાં મન વેરવાનું (Rest, Exercise and Recreation) બહુ જ જરૂરી છે અને તે બની શકતાં વધુ પ્રમાણમાં ભેાગવવાં જોઇએ. કામની ફરજો એવા રીતે ગેાઠવવી જોઇએ કે ૭-૮ કલાકની સામટી ઉંઘ અને જમણેાને ખાતર પૂરતેા અવકાશ મળવેા જોઇએ.

દર ૪½ કલાકના તફાવતે ભેાજન લેવાં જોઇએ અને તે દરદીના એારડાની અંદર તેા જોઇએજ નહીં !

ગરમ ધુશલ-સ્નાન તેા રેાજ લેવું જોઇએ. જો તેમ કરવું નહીં બની શકતું હેાય તેા પછી માથાંથી પગ સુધી વાદળાં યા પેાટાંથી દીલને ભીણું તેા કરવું જ જોઇએ અને પછી શરીરને ખુબ ટુવાલથી મશલી-લૂંછી નાખી થાક-કચરેા-મેલ-ગંધ દૂર કરવાં જોઇએ. હાથેા પર ખાસ લક્ષ આપવું, નખ તેા તમામ ટુંકાંજ કાપવાં, તે સ્વચ્છ ને ડાઘ-કચરા-મેલ વીના સમાલવાં. પ્રચારીકાએ દરદીને હાથ લગાડવા પહેલાં ને પછી દર વખત પેાતાના હાથ સાફ કરવાની શુભ આદત કેળવવી જોઇએ. ખેારાકને અડકતાંબી એવીજ સંભાળ લેવી. આમ કર્યાથી તેણી કેટેબી કેાહવાટ-

સડો રોગ-જંતુ ફેલાવશે નહી. હાથ ને આંગળાઓ ઉપર કાંઇ ચીરા વા જખમ તો નથી થયા તે પર ખાસ લક્ષ આપવું ને જો જરાબી માલમ પડે તો તે પર પટી કરી લેવી યા "પ્લાસ્ટર" થી રક્ષણ કરવું. જલ્લદ જંતુનાશક દવાઓ યાતો ઠંડીના દીવસોમાં હાથમાં છોલટાં પડે છે (Chapping) તેવે વખતે એક ખાસ "લોશન" માં હાથ બોળવા.

દાંતની તો બહુજ જતન લઇ ઘણા તનદુરસ્ત-સ્વચ્છ-સાફ રાખવા. દહાડામાં બે વાર-સવાર સાંજ ને ખાધા પછી સાફ કરવા.

કપડાં સાફ-ધોઇ શકાય એવાં-હલકાં અને સાદાં રાખવાં.

એક સફેદ ઝભ્ભો અને એક સાદી ટોપી ઘણાં મનપસંદ ને રૂચતાં છે, જુતીની ચૂંટણી ઘણી સંભાળભરી થવી જોઇએ, કારણ કે એક બિમાર માણસ પોતાના પ્રચારીકા પાસથી જે મહેનતનું કામ માગે છે તે આખો વખત ઢકેલા ખાવાનું છે યા તો ખડેખુટ પગ પર ઉભું રહેવાનું છે, એડી (Heel) ઘણી ઉંચી હોવી જોઇએ નહીં. જુતીઆં ઘણાં સગવડભર્યાં પહેડવાં અને એટલાં તો ઢીલાં હોવાં જોઇએ કે આખો પગ સગવડથી સમાયા ઉપરાંત પગનાં અંગુઠાઓને છુટથી હીલવાની સગવડ મળે ને આરામથી સંકોચાયા વગર ઉભું રહી શકાય. બહુ ઉંચી યા બહુ બેઠી એડી ઉભું રહીને કામ કરવામાં હરકતરૂપ થઈ પડે છે. રબર જડેલી એડીના બે ફાયદા છે—આસાનીથી હાલચાલ કરી શકાય અને કમતીમાં કમતી ખૉટ-ખૉટ થાય! દીવસમાં એક વાર જુતીઆં બદલ્યાં હોય તો પગ છુટા થશે ને આરામ લાગશે. મોજાં તો ઘડી ઘડી બદલવાં જોઇએ. ઘણાં ભારી નહીં જોઇએ. મધ્યમ સાઇઝનાં ને મેલખાઉ રંગના પણ ધોવાય તેવાં લેવાં. ઘણી પ્રચારીકાઓ ઉનનાં મોજાંને થોડાં થાકવનારાં ધારે છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

શરીરની રચના ને કાર્યો.

(Structure and Functions of the Body.)

સામાન્ય અને એકત્ર રીતે બોલતાં શરીરના જુદા જુદા અંદરના ભાગોનું કાર્ય તે જીંદગીની જોત જાળવવાનું ને નિભાવવાનું છે. આ

કાર્ય પરીપૂર્ણ કરવા તે સઘળાઓએ કુશળતાથી ને સહકાર સાથ બદલીમાં કામ કરવાનું છે. દરેક જણે ઓછામાં ઓછું પોતાને ફાળે આવેલું કામ બજાવવાનું છે ને આખાં યંત્રને ટટાર રાખવાનું છે. આ એકત્ર કોશીશ શરીરને **તનદુરૂસ્ત** રાખે છે. એકબી ભાગના સાધારણ કુદરતી કાર્યમાં જરાબી કતરો પડયો તો શરીરમાં **દર્દ** ઉભરે છે, અને માણસમાં બિમારી આવે છે. નસે તેથી માણસના શરીરની સાધારણ રચના યાને હાડ–વિદ્યા (Anatomy) અને તેનાં કાર્ય કરવાની રીત (Physiology) જાણવી જોઇએ.

શરીરની રચના (Anatomy)

શરીર એક હાડકાંઓના માળા યા પાંજરા (Skeleton) પર રચાયલું છે. જે તેને આકાર (Shape) અને મક્કમપણું યા ચિવ્વટાઈ (Firmness) આપે છે. **સ્નાયુઓ** (Muscles)ને ચીકટવાનું ને કાર્ય કરવાનું સાધન પૂરૂં પાડે છે (Affords attachment to Muscles) અને અંદરના કીમતી અવયવોને ઢાંકણ અને રક્ષણ બખશે છે. (Protection to Internal Organs). દાખલા તરીકે ખોપરીમાં (Skull) ભેજું, છાતી (Chest)માં હૃદય–જીગર (Heart) અને ફેફસાં (Lungs) અને પેટમાં (Abdomen) હોજરી, આંતરડાં–પાચન અને પિશાબ–ઝાડાના તથા ગર્ભાશય અને જનેન્દ્રીયના અવયવો (Digestive and Excretory and Reproductive Systems.)

વર્ણન બરાબર સમજ પડે તે માટે માણસના શરીરને મસ્તક–સર (Head) છાતી અને પેટનો પોલ વીભાગ (Trunk) જેમાં સર્વે ક્રિયાઓના મુખ્ય અવયવ સમાયલાં છે અને પગ–હાથો (Limbs) જેઓ હાલચાલના મુખ્ય સાધનો છે (Movements and Locomotion) તેમાં વહેંચી નાંખવામાં આવ્યું છે. શરીરના માળા યા પાંજરા ઉપરનું બહારનું ઢાંકણ ચામડી (Skin) વાળે છે.

ચામડી તેની નીચે આવેલા સઘળા ભાગોનું રક્ષણ કરે છે. તે બે મુખ્ય પડો (Layers) ની બનેલી હોય છે. બહારનું સખત પડ–

દુનિયાની સર્વે જંજાળોનું મૂળ—ચામડી-ભેદનું મુખ્ય સ્થળ—**ખાલ** (Cuticle or Epidermis) અને અંદરનું પડ—**ખરી ચામડી.** (True Skin or Dermis) આમાં ઘણી નાની ગાંઠો આવી છે, જે પસીનો યા પરસેવો (Secrete Sweat) બહાર પાડે છે, જેમાં પાણી ને લોહીનો કચરો (Impurities) હોય છે. ચામડીની સપાટી-પરથી પરસેવો વરાળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે, તેથી શરીરને ઠંડું પડવાનું ને શરીરની ગરમીને સમતોલ રહેવાનું (Regulating the temperature) બની શકે છે.

શરીરનાં ઘણાં જ અગત્યનાં અવયવો ચોક્કસ દાબડારૂપી પોખાળો (Cavities) માં ગોઠવાયલાં હોય છે—ભેજાં અને જ્ઞાનરજ્જુવાળો પોલો ભાગ યાને **પોખાળ** (Cerebro-Spinal Cavity), છાતી-પેટનાં પોલા ભાગ યાને પોખાળો (Thoracic and Abdominal Cavities).

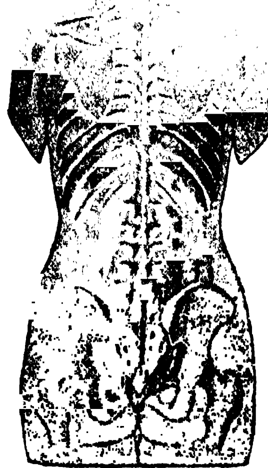
ભેજાં અને જ્ઞાનરજ્જુવાળી પોખાળ ખોપરીના દાબડા (Cranium) અને બરડાની કરોડના ઉપલા ભાગમાં આવી છે. ખોપરી-ટાળકી-કપાળ ભેજું સમાવે છે અને બરડાની કરોડના ઉપલા ભાગમાં જ્ઞાનરજ્જુને બેસાડેલું છે, ખોપરીના હેઠળના બાકોરા વાટે બન્ને વચ્ચે જોડાણ યા સંબંધ જામે છે.

છાતીની બખોળ શરીરના ઉપલા તૃતીયાંશ (૧/૩) ભાગમાં આવી છે. પેટની પોખાલથી છાતીની પોખાલ એક ઘુમજરૂપી સ્નાયુઓના પંરડા (Diaphragm) થી તે છુટી પડે છે. આગલી બાજુએ તે બેઉ બાજુની પાંસળીઓ અને શીપીના હાડકાં (Breast-bone and Ribs)ની દીવાલ ધરાવે છે. પાછળ બરડાની કરોડ અને તેને બન્ને બાજુએ પાંસળીઓના પાછલા છેડા લાગ્યા છે, જ્યારે આસ-પાસ યાને બહારની બાજુ પાંસળીઓથી તે ઘેરાયલી છે. છાતીમાં મુખ્ય અવયવો હ્રદય-જીગર-દીલ (Heart), તેની મુખ્ય લોહીની નસો અને ફેફસાં છે. પેઢાખાણું યાને પેટની પોખાળ યાને **પેટની બખોળ** (Abdominal Cavity) શરીરના નીચેના બે-તૃતીયાંસ (૨/૩) ભાગની અંદર આવેલી છે (આકૃતિઓ ૧/૨). તેની નીચેની સીમા જન્મો-

જનક ઈન્દ્રીઓવાળી બખોલ (Pelvis Cavity), પછવાડે બરડાના મણકા (Lumbar Vertebrae) અને આગળ અને આજુબાજુ



આકૃતિ ૧.



આકૃતિ ૨.

છાટી ને પેટના અવયવો.

(આગલો ભાગ.) (પાછલો ભાગ.)

સ્નાયુઓની દીવાલ છે. તેની અંદર ઘણાં અગત્યના અવયવો આવ્યા છે. એક તો પેટ–જેને સારૂ સારી દુનિયા વેઠ કરી રહી છે તે, **હોજરી** (Stomach) ડાબી બાજુ "ડાયાફ્રામ" (Diaphragm) ની નીચે મેલાયલી છે. **કાળજું** (Liver) આ બખોળમાં ઉપરનો ભાગ રોકે છે, જ્યાં તે જમણી પાંસળીઓથી ઢંકાયલું છે. આ બખોલની ઉપરની જગ્યામાં પણ ડાબી બાજુ **તલ્લી** (Spleen) આવેલી છે. હોજરીની પછવાડે **સાતપૂડો** યાને "પૅનક્રીયાઝ" નામે છીછરા જેવો અવયવ આવ્યો છે (Pancreas). આ ખાડાનો મોટો ભાગ **આંતરડાં** (Intestines) રોકે છે. કમરના પેટના ખાડામાં બન્ને બાજુ

પછવાડેથી એકેક એમ બે **ગુરડા** (Kidneys) આવ્યા છે અને નીચેના ભાગમાં જન્મોત્તેજક **ઇન્દ્રીઓ**વાળા વીસ્તારમાં **ફુક્કો** આગળથી મેલાયલો (Bladder) છે.

ઇન્દ્રીય ક્રીયાશાસ્ત્ર (Physiology)

શરીરને બળતણ અને નવી સામગ્રીઓ વહેવાર ખર્ચ-ખપને સમારવા જોઇએ છે. આ ચીજો ખાવાના ખોરાકમાંથી મળી શકે છે. (Fuel)—ચરબી. જેવાં કે મલાઇને માખણમાંથી, ધાન્ય (Starches) રોટી અને તર-તરકારીમાંથી બળતણ તરીકે મળી રહે છે. વળી **નાઇટ્રોજન** ધરાવનારો ખોરાક—ગોશ (Meat), વટાણાં (Beans) અને પનીર (Cheese) ખપી ગયેલી ચીજોની જગ્યે નવી ચીજો પૂરી પાડે છે.

આ ચીજો-તત્વોને મોઢાં, હોજરી ને આંતરડાના ઉપરના ભાગોમાં પચાવવામાં આવે છે (Digested)-અને લોહીમાં સહેલાઇથી ભળી જાય તેવા બનાવવામાં આવે છે.

જીંદગીની જોત જારી રાખવા **ઑક્ષીજન** પ્રવાહની જરૂર પડે છે. આપણે શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયામાં જે હવા બહારની વાતાવરણમાંથી દમમાં અંદર લઇએ છીએ તેમાં તે આવે છે અને ફેફસાંમાં હજમ થાય છે.

શરીરની અંદરનો કચરો થોડો થોડો ચામડી, ફેફસાં, ગુરડા અને આંતરડાં (ઝાડા) (Bowels) મારફતે દૂર કરવામાં આવે છે. ખોરાક અને કચરો લાવ-લઇ-જાવ કરનાર મુખ્ય સાધન (Carrier) તે **લોહી** છે, જે ઑક્ષીજનનો નવો-સ્વચ્છ સાફ જથ્થો ને બીજો ખોરાક સારા શરીરના દરેક ભાગોમાં ફેફસાં ને પાચનક્રીયાના દરેક અવયવોમાંથી પૂરા પાડે છે અને પડત-કચરો-મેળ તે શરીર બહાર કાઢી નાંખનારા અવયવો (Excretory organs)ને સંપૂર્ણ્દ કરે છે. બે જાતની મોટી શરીરની આ હીલચાલ ને ક્રીયાઓ નીયમીત રાખવા ને તે પર કાબુ ધરાવવા-અમલ કરવા-**ધમનીઓ**ના બે વીભાગો (Systems)-**ભેજા**-**જ્ઞાનરજ્જુની** અને **સંબંધીક** ધમનીઓની ટોળકીઓ આ ફર્જ બજાવે છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

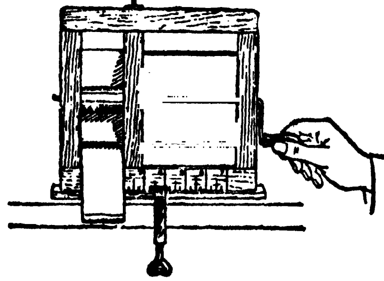
પાટા–પૂટી (Bandaging) લગાડવાની રીતો.

ત્રીકોણ પાટા (Triangular Bandages).

ત્રીકોણ પાટા ને તે લગાડવાની રીતો પ્રાથમિક મદદની અભ્યાસ પોથીમાં વીગતવાર બતાવવામાં આવી છે.

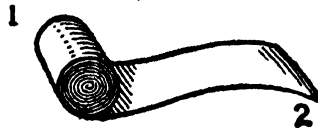
પીંડારોકા પાટા (Roller Bandages)

પીંડારોકા પાટા મસલીન, કેલીકો, ડોમેટ, ફલાનલ, ક્રેપ યા એવાં કોઇ બીજાં લાયક કપડાંમાંથી બનાવવામાં આવે છે. તેને હાથો વડે કે એક ખાસ સાંચાની મદદ સાથ (Roller Machine)થી (આકૃતિ ૩)



આકૃતિ ૩.—પીંડારૂપ લાંબા પાટાનું યંત્ર.

ગોળ બીંદરીમાં વીટાળવામાં આવે છે. કોઇ રીતે વીંટાળો, પણ તંગ ને ખોલખાલ વીનાનો સીધો રહેવો જોઇએ. જ્યારે એક પાટાને થોડો ઉખેડવામાં–ખોલવામાં–ઉઘાડવામાં આવે ત્યારે બીન–ઉખડેલી બીંદરીને ધડ (Head) અને ઉખડેલા ભાગને ખૂલ્લો યા છૂટો છેડો (Free-end) કહેવામાં આવે છે. (આકૃતિ ૪).



આકૃતિ ૪.—પીંડારૂપ લાંબો પાટો (૧) માથાંનો છેડો, અને (૨) તેનો છુટો છેડો.

પીંડારૂપી પાટાના ઉપયોગો (Uses of Roller Bandages):-

૧. ખપાટયા (Splints) અને પટ્ટી (Dressings) એક જગ્યે સીધાં રાખવા માટે.

૨. ટેકો આપવા.

૩. દબાણ (Pressure) આપીને સુજ અટકાવવા યા ઓછું કરવા.

૪. જે ભાગ પર પાટો બાંધ્યો હોય ત્યાંથી લોહીને દૂર હકાલવા જેમકે ઘણુંજ લોહી વહી જવાથી (Haemorrhage) થતા **સનેપાટમાં** (Collapse).

કદ (Size)-શરીરના જુદા જુદા ભાગો માટે લાયક બનાવવા જુદી જુદી પોહોળાઇ (Widths) અને લંબાઇ (Lengths) નીચે મુજબ રાખવામાં આવે છે:-

		પોહોળાઇ	લંબાઇ
સર-ડોકીને માટે	...	૨/૨½ (ઇંચ)	૩/૬ વાર
ઉપલા ભાગો માટે	...	૨½ (ઇંચ)	૩/૬ વાર
નીચલા ભાગો માટે	...	૩ (ઇંચ)	૬ વાર
શરીરના થડ (Trunk) માટે		૪/૬ (ઇંચ)	૬ વાર યા વધારે
આંગળાં માટે	...	૧ (ઇંચ)	૧ વાર

બાંધતી વખતના સામાન્ય નીયમો.

(General Rules for application)

દરદી ગમે તે રીતે પડયો હોય, પણ અત્રેના વર્ણન માટે એમજ સમજી લેવું કે શરીર સીધું-ટટાર (Erect) ઉભું છે, હાથો તેની બન્ને બાજુ લટકે છે (Hanging) અને હાથની **હથેલી** (Palms) સીધી રાખી છે.

૧. દરદીની સામે બેસો યા ઉભા રહો.

૨. પટ્ટી બાંધતી વખતે ઘટતી રીતે અવયવને ટેકવો.

૩. પાટો બાંધવા અગાઉ ખાત્રી કરજો કે તે તંગ-કરચલી વગર-સીધો-સડસડાટ વીંટળાયલો છે.

૪. જો ડાબી બાજુનો પાટો બાંધવાનો હોય તો પાટાનું ધડ જમણા હાથમાં પકડજો અને તેથી ઉલટું (Vice versa).

૫. છુટા છેડાની બહારની બાજુ ભાગને લગાડવી ને જ્યાંબી બની શકે ત્યાં ઉપરના એક આંટાથી તેને ઝાલી લેવી.

૬. એકી વખતે એક બે આંટા માટે જરૂર જોગો થોડોજ કટકો ખોલતાં રહેજો.

૭. નીચેથી ઉપર અને અંદરથી બહાર અને ભાગની સામી બાજુએ બાંધતાં આવો.

૮. દરેક પડ એવી રીતે કરવું કે તે આગલાં પડને બે-તૃતીયાંશ ઢાંકતું આવે.

૯. પાટો સલંગ ને દીસ બેસતો ખેંચીને બાંધવો જોઇએ, પણ તે એવો તંગ નહીં હોય કે જેથી ભાગનું અંદરનું લોહી ખેંચાઇ જાય ને ફરતું ઠામી જાય. જો કોરો વળી જાય ને આંટો વાંકોચૂકો જાય તો જાણવું કે પાટો ઘણો ઢીલો બંધાઈ ગયો છે. જો પાટો કાઢ્યા પછી બદન પર રાતી રાતી લીંટીઓ જણાય તો જાણવું કે તે સલંગ-સીધો-એક સરખો બંધાયો હતો નહીં.

૧૦. પૂરો પાટો બંધાઇ રહેતા તે પર "સેફ્ટી પીન" ભેરવી દેવી જોઇએ યા ટાંકો મારી લેવો જોઇએ.

બાંધવાની રીતો (Methods of application).

પીંડારૂપી પાટો બાંધવાની મૂખ્ય ચાર રીતો છે :—

૧. આડો વળ આપીને (Simple Spiral). જો જે ભાગની જાડાઈ એક સરખી હોય તો તે પરજ આ વપરાય છે. દાખલા તરીકે છાતી, એકાદ આંગળી, કાંડા ઉપર તથા કલાઇના નીચલા થોડા ભાગ ઉપર પાટાને ગોળને ગોલ દાદર માફક (Spiral) ઉપરાઉપરી વીંટાળવો. એક સામટો સીધો બાંધ્યો હોય તો લોહીના ચકાવામાં હરકત પાડે છે. (જુઓ આકૃતિ ૧૨).

૨. **ઉલટ વળ આપીને** (Reverse Spiral) સીડી રેકી આંટાની હારમાર્યા જવી અને નીચે ઉતરતાં પાટાને ઉલટાવી–દબલ કરી તેની ઉપરજ એક વળ આપવી. આ રીતી તે ભાગો પર વપડાય છે જેઓની જાડાઇ વધતી ઓછી થતી જાય છે અને એક સરખો સીધો ગોળ આંટો અપાતો નથી. (જુઓ આકૃતિ ૨૦–૨૧).

૩. **ઇંગ્રેજી આંકડા 8 (The Figure of 8)** ના બેવડા વળ હોય છે. ગોલ ને ગોલ આંટા મારવા ને ઉપર–નીચે એક પછી એક ઇંગ્રેજી 8 ના આકારમાં ફરતું રહેવું. આ પાટો સાંધા આસપાસ બંધાય છે, જેવાં કે ગુંઠણ યા કોણી. કોઇ ભાગ પર ઉલટા વળ યા " રીવર્સ સ્પાઇરિલ " ને બદલેબી તેનો ઉપયોગ થાય છે. (જુઓ આકૃતિ ૨૨/૨૩).

૪. **" ધી સ્પાઇકા " (The Spica).** આવી ઇંગ્રેજી આંકડાની જરા સુધારેલી (Modified) રીત છે, તે મુખ્ય ખભાં, કાત્રા (groin) અને અંગુઠા પર વપરાય છે.

જયારે પાટા બાંધવાની આ રીતો પૂરી સમજ પડશે ત્યારે શરીરનો કોઇબી ભાગ પાટાથી ઢાંકવામાં મૂશકેલી માલમ પડશે નહીં, ચીત્રમાં બતાવેલા પાટાની આબેહુબ નકલ કરવા કરતાં પાટો એક સરખા જોરથી ને એક સરખી સફાઇથી બાંધવામાં વધારે હૂશીયારી છે. જુદા જુદા કદ ને આકારના ભાગોને પટી બાંધવા જુદી જુદી ખાસ રીતીઓ અખત્યાર કરવી પડે છે. (જુઓ આકૃતિ ૨૪, ૨૫.)

જુદા જુદા ભાગો પર પાટો બાંધવા વિષે

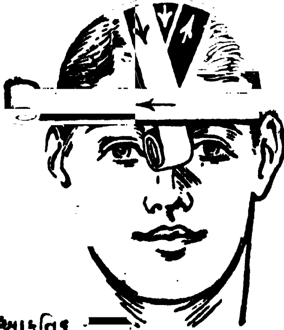
(Application to Various Parts.)

માથાંનો ટોપી શેકી પાટો (Capeline Bandage for the head) બે ૨½ ઇંચના પાટા લ્યો ને તેના છુટાછેડાને જોડી નાંખો. પછી દરદીને બેસાડી તેની પીઠ પાછળ ઉભા રહી બાંધી–સાંધી જોડી લીધેલો ભાગ કપાલને વચલે ભાગે ભવાંની સહેજ ઉપર એવી રીતે મૂકવો કે પીંડાનાં માથાં અંદરની તરફ રહે. જમણા હાથનાં પીંડાંને **ઉભો**

પાટો (vertical bandage) અને ડાબા હાથનાં પીંડાને **આડો** પાટો (horizontal bandage), બેઉ પીંડાંના માથાંને પાછલે ભાગે લઈ જઈ આંટી મારવી (cross). ઉભા પાટાને માથાના ઉપલા ભાગે થઇ આગલી બાજુ તરફ લાવવો અને આડા પાટાને માથાંની બીજી બાજુ ગોલ ફેરવી લાવી ઉભા પાટા ઉપર લાવવો. આકૃતિમાં ઉભો પાટો બે વાર **આગળી** તરફ અને એક વાર પાછલી તરફ જતો દેખાડયો છે. આમ ઉભા પાટાને એક એક પડખેથી પાછળ લઇ જઇ બીજે પડખેથી આગળી તરફ લાવતાં જવું અને દરેક વખતે આડા પાટા સાથે આંટી મારતાં જવું અને તેમ કરતાં કરતાં બેઉ બાજુએ કાન તરફ નીચે ઉતરવું. આવી રીતે આખું માથું ઢંકાઈ જાય ત્યાર પછી આડા પાટાના બે આંખા આંટા માથાંની આસપાસ ગોળ ફેરવી આગલી બાજુએ ટાંચણી મારવી. (આકૃતિઓ ૫/૬,૭).



આકૃતિ ૫



આકૃતિ ૬

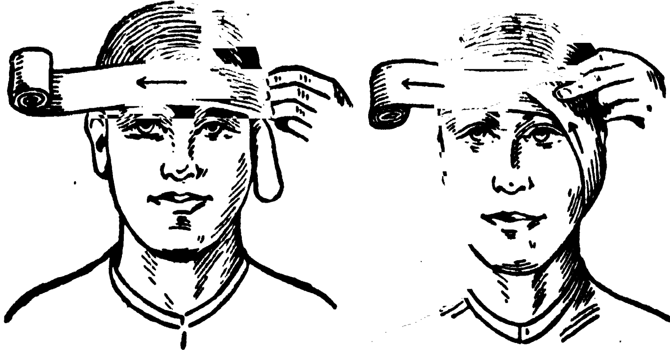


આકૃતિ ૭

આકૃતિ ૫–૭.—માથાંનો ટોપીરૂપો પાટો.

કાન ઢાંકવાનો પાટો (Bandage for the ear). પહોળાઇ (Width) ૨૩/૪ ઇંચ. કાન આગળ પાટાપુટી (dressings) પકડી રાખવા આ ઘણો ઉપયોગી પાટો છે જે કાન સાથ કામ છે તેની ઉપર

છુટો છેડો (Free end) મૂકો, પછી પાટાને આડો કપાલ આસપાસ ફેરવી જ્યાંથી ઉપડયા હતાં ત્યાં સુધી પાછા આવો, ત્યાંથી સામી બાજુના



આકૃતિ ૮. આકૃતિ ૯.

આકૃતિ ૮–૯.—કાનનો પાટો.

કાનની આસપાસ લઇ જઈ અને ત્યાંથી આડા માથાંના પછવાડેના ભાગ સુધી ધાપૂરાના નીચેના ભાગને ઢાંકતા જાવો. ત્યાંથી પાછા આડા ફાટી એક ઉલટી આંટી મારો (Reverse), આમ આડા નીચા ને ઉલટા આંટા માર્યા જાવો. જ્યાં સુધી મલમપટી તમામ ઢંકાઇ જાય અને ત્યાર પછી સામેની બાજુ આવી પીન લગાવી (Fixing it with pin) તમારૂં કામ ખલાસ કરો. (આકૃતિ ૮/૯).

આંખનો પાટો (Bandage on Eye). પાટાની પોહોળાઇ ૨½ ઇંચ. આંખ પર પટી રાખવા માટે આ ઘણો ઉપેગી પાટો છે. જે આંખ પર બાંધવાનો છે તેની નજદીકના કાન ઉપર પાટાનો છુટો છેડો મૂકો અને માથાંની આસપાસ એક આડો આંટો મારો. અસલ જગ્યાપર પાછાં આવો, હવે સામા કાન પર જાવો ત્યાંથી આડા ફાટી માથાંના પછવાડેના ભાગ તરફ આગળ વધો અને

જખમી બાજુના કાનની નીચે થઇ આડા આંખ ઉપર આવેા. આમ જ્યાં સુધી સારી પાટાપૂટી (dressings) ઢંકાઇ જાય ત્યાં સુધી વારા ફરતા આંટા માર્યા કરેા. જ્યારે છેવટનેા આડેા આંટેા (turn) મારતા હેાવ ત્યારે બાજુમાં પીન કરી લેવેા. (આકૃતિ ૧૦/૧૧).



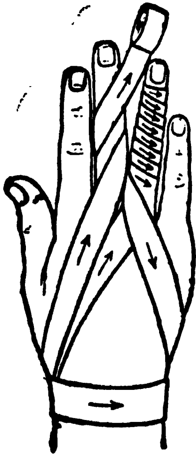
આકૃતિ ૧૦.



આકૃતિ ૧૧.

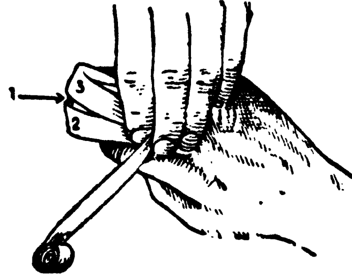
આકૃતિ ૧૦-૧૧.—આંખનેા પાટેા.

આંગળાનેા પાટેા (Simple Spiral for the Fingers). પેાહેાળાઈ ૧-ઇંચ. માર્ગ (Course):- છુટાછેડાનેા ગાંઠ મારી શકાય એટલેાજ ભાગ ખુલ્લેા રાખી કાંડાની આગલી બાજુએ બહારથી અંદરની તરફ હથેલી (palm) ની પાછલી બાજુએ આડું લઇ જઇને જે આંગળું પહેલું બાંધવું હેાય તેની અંદરની બાજુ તરફ એક પેચ (Spiral) નખના મૂળ સુધી (નાની આંગળીથી શરૂ કરી અનુક્રમે બીજી આંગળીએા પર પાટેા બાંધવાનેા છે). સાદા વળેા (Spirals) (અગર જરૂર લાગે તેા ઉલટ વળેા (Reverse Spirals) આપી આખી આંગળીથી આસપાસ ત્યાંથી નાની આંગળીના મૂળ સુધી જઇ કાંડાની આસપાસ પ્રથમ રાખેલા છુટાછેઠા સાથે ગાંઠ મારવી. અગર જરૂર હેાય તેા બીજી આંગળી બાંધવી શરૂ કરવી. (આકૃતિ ૧૨).



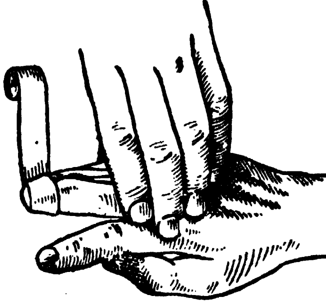
આકૃતિ ૧૨–આંગળાં-
એા માટે સાદો પેચ-
વળ ખવાડેલેા પાટેા.

વળવળવાળેા આંગળાંનાં ઢાંકણુવાળેા પાટેા (Recurrent Bandage for the Finger). પાટાની પેાહેાળાઇ ૧–ઇંચ. આંગળાંનાં મથાળાં ઉપર "ડ્રેસીંગ" ટકાવી રાખવા આ પાટાનેા ઉપ્યેાગ થાય છે. આંગળાંનાં મથાળાંથી વચલા ભાગ સુધી એક ઢાંકણુ આપતેા આંટેા બનાવેા, બેઉ બાજુ પકડી રાખી બીજા બે ત્રણુ આંટા બાજુ બાજુથી આપેા. ત્યાર પછી ઉપરથી નીચે સુધી ગેાળ આડા વળેા આપ્યા જાવેા ને તે કાંડાની આસપાસ ઇંગ્રેજી આંઠડા (Figure of 8) રૂપે આસપાસ એકાદ બે વધુ આંટા મારી બાંધી નાખેા. (આકૃતિએા ૧૩, ૧૪ અને ૧૫ જુએા.)

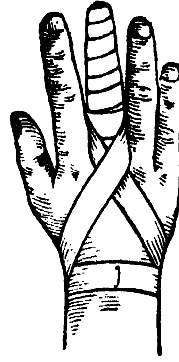


આકૃતિ ૧૩.

અંગુઠા ઉપરનેા "સ્પાઇકા" પાટેા (Spica for the Thumb). પાટાની પેાહેાળાઇ ૧–ઇંચ (width). **માર્ગ** (Course):–કાંડાની આગલી બાજુએ આડેા; અંગુઠા અને આંગળીની વચ્ચે; અંગુઠા આસપાસ એક સાદેા વળ; અંગુઠાના આગલા ભાગ પર ત્રાંસેા; હથેલીની પાછલી બાજુએ ત્રાંસેા લઇ કાંડા સુધી. હથેલીની આગલી બાજુએ આડેા અને અંગુઠાની આસપાસ આ પ્રમાણે આખેા અંગુઠેા ઢંકાઇ જાય ત્યાંસુધી ચાલુ રાખવું. છેવટે કાંડાની આસપાસ આંટા મારી પીન ખેાસવી. (આકૃતિએા ૧૬/૧૭).

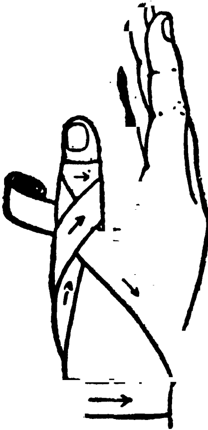


આકૃતિ ૧૪.

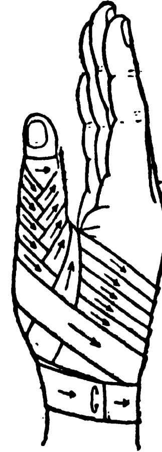


આકૃતિ ૧૫.

આકૃતિ ૧૩-૧૫.—ઉલટ વળ આપીને બાંધેલો આંગળાનો પાટો.



આકૃતિ ૧૬.



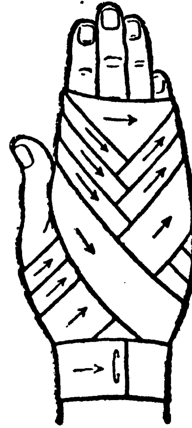
આકૃતિ ૧૭.

આકૃતિઓ ૧૬-૧૭.—અંગુઠાનો અંગ્રેજી ૮ ના આકારનો બેવડો વળ આપેલો "સ્પાઈકા" પાટો.

હાથના પોંચાનો પાટો (Bandage for The Hand). પોહોળાઈ ૨/૨½–ઇંચ. માર્ગ (Course):–અંગુઠા ને તર્જનીકા (Fore-finger) પહેલી આંગળી વચ્ચેથી થઇ પોંચાની પાસ કલમતરાસ થઇ કાંડાની આગળી બાજુએ અને પોંચાને પાછલે ભાગે રહી ચોથી આંગળીના નખ સુધી; બધી આંગળીઓ આસપાસ એક આંટો (આકૃતિ ૧૮); પોંચાની આસપાસ ઇંગ્રેજી આંકડાના આકારમાં (Figure of 8); આખો પોંચો ઢંકાઇ જાય ત્યાંસુધી ઇંગ્રેજી આંકડાના આકારમાં ચાલુ રાખી, છેવટે કાંડાની આસપાસ આંટો મારી ટાંચણી લગાવવી. (આકૃતિ ૧૯).



આકૃતિ ૧૮.

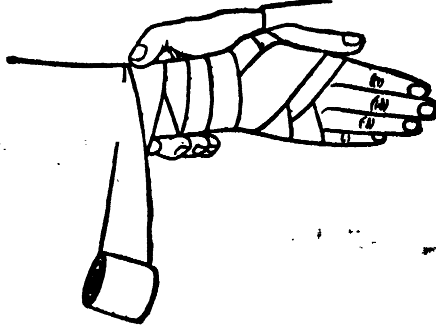


આકૃતિ ૧૯.

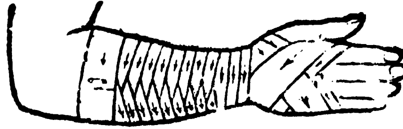
આકૃતિ ૧૮–૧૯.—હાથનો પાટો.

કલાઈની આસપાસ ઉલટ વળનો પાટો (Reverse Spiral for the Fore-arm). પોહોળાઇ ૨/૨½–ઇંચ. માર્ગ (Course):– કાંડાની આગળી બાજુએ અંદરથી બહારની તરફ; પોંચા પાછળ ત્રાંસો લઈ નાની આંગળીનાં પહેલા સાંધા સુધી; બધાં આંગળાંની આગળી બાજુએ આડો રહી અંગુઠાને પહેલી આંગળી વચ્ચે થઈ કાંડાની અંદરની બાજુ સુધી આજ પ્રમાણે ફરી એક વાર કરવું; કાંડાની આસપાસ બે કે ત્રણ સાદા પેચ.

કલાઇ ઉપર ઉલટ વળના પેચેા (Reverse Spirals on Forearms). (આકૃતિઓ ૨૦/૨૧) આવા ઉલટ વળના પાટા બદલે પગ ઉપર બાંધ્યે છીયે તેવેા ઇંગ્રેજી આંકડાના (Figure of 8) આકારનેા પણ બાંધી સકાય.



આકૃતિ ૨૦.



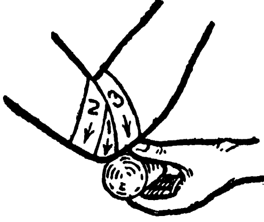
આકૃતિ ૨૧.

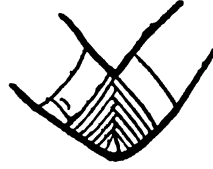
આકૃતિ ૨૦--૨૧.—કલાઈ કેાણી વચ્ચેનેા હાથનેા ઉલટા આંકડાનેા પાટેા.

કેાણી (Elbow), ગુંઠણ (Knee) અને ઘુંટી (Ankle) માટે ઇંગ્રેજી આંકડા (Figure of 8) ના આકારનેા પાટેા. પાટાની પેાહેાળાઇ ૩–ઇંચ. માર્ગ:-સાંધા આસપાસ અને ત્યાર પછી તેની ઉપર અને નીચે ઇંગ્રેજી આંકડાનાં આકારનેા બાંધેા. (આકૃતિઓ ૨૨/૨૩).

ડાબા ખભાં ઉપરનેા "સ્પાઇકા" Spica for the shoulder (Left). પેાહેાળાઈ ૩–ઇંચ. માર્ગ:–ડાબા ભુજની (arm) અંદરની બાજુથી શરૂ કરી ભુજની આસપાસ, ત્યાંથી ભુજની આગલી

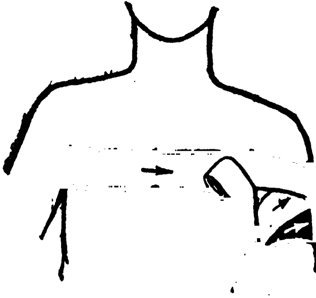
બાજુએ, પીઠની પાછળ આડો કાખની (Axilla-armpit) નીચે, છાતીની આગલી બાજુએ આડો, ભુજની બહારની બાજુ તરફ, ભુજની પાછળ

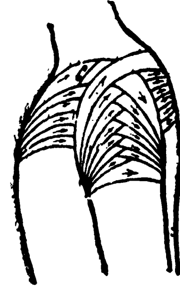




આકૃતિ ૨૨. આકૃતિ ૨૩.

આકૃતિ ૨૨-૨૩.—કોણી, ગુંઠણ, એડીનો આંટડા રોકી પાટો.





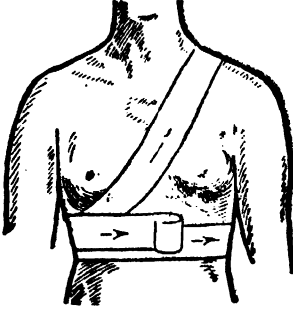
આકૃતિ ૨૪. આકૃતિ ૨૫.

આકૃતિ ૨૪-૨૫.—ખભાંનો સ્પાઇકા (આંટડા)નો પાટો (ડાબો).

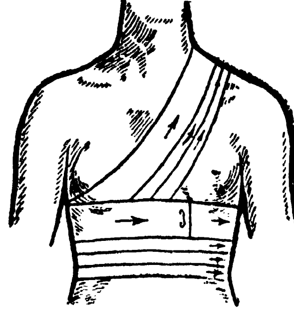
આડો. (આકૃતિ ૨૪). આ પ્રમાણે આખું ખભું ઢંકાઇ જાય ત્યાંસુધી કર્યાંજ જવું. (આકૃતિ ૨૫).

જમણા થાનનો પાટો Bandage for the Breast (Right). પાટાની પોહોળાઈ ૩-૪ઇંચ. માર્ગ:—કમર (waist-loins) ની પાછળ ડાબી બાજુથી, કમરની આસપાસ, ડાબાં ખભાં ઉપર થઈ કમરની

જમણી બાજુ તરફ (આકૃતિ ૨૬), આ પ્રમાણે આખું થાન (breast) ઢંકાઇ જતાં સુધી ચાલુ રાખવું, પછી તેને ટકાવ આપી પીન મારી લેવી. (આકૃતિ ૨૭).

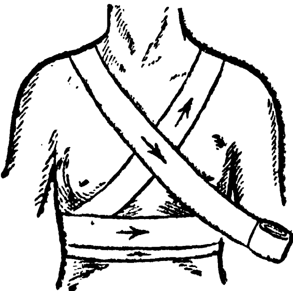


આકૃતિ ૨૬.
છાતીનો પાટો (જમણી).

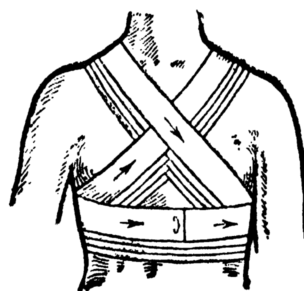


આકૃતિ ૨૭.
છાતીનો પાટો (ડાબી)

બેઉ થાન (breasts) નો પાટો (Bandage for both breasts). પોહોળાઈ ૩-ઇંચ. માર્ગ:—કમરને પાછલે ભાગે જમણી બાજુથી કમરની આસપાસ, ડાબાં ખભાં ઉપર થઈ કમરની ડાબી બાજુતરફ અને કમરની આસપાસ અડધો આંટો (આકૃતિ ૨૮.) આ પ્રમાણે



આકૃતિ ૨૮.

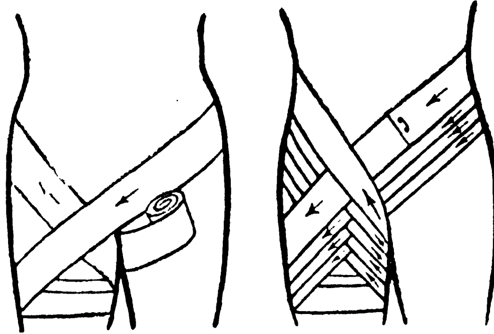


આકૃતિ ૨૯.

આકૃતિ ૨૮-૨૯.—છાતીની બન્ને તરફનો પાટો.

એક વાર ડાબા તો બીજી વાર જમણાં ખભાં ઉપર બેઉ થાનો ઢંકાઇ જાય ત્યાંસુધી કર્યા જવું, ટેકો આપવો, ટાંચણી લગાડવી.

વધારે જોર આપવા કોઇ વાર ૩-ઇંચ પોહોળાઇના બે ફેપના પાટા વાપરવા વધુ કાર્યસાધક થઇ પડે છે. એકેકો જેમ ઉપર બતાવ્યું છે તેમ એકેકા થાણ પર બાંધવો.



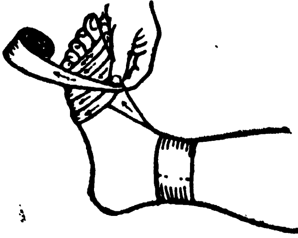
આકૃતિ ૩૦. આકૃતિ ૩૧.

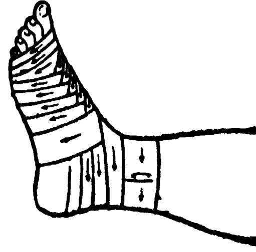
આકૃતિ ૩૦-૩૧.—(જમણા) કાત્રા યા થાપાનો સ્પાઇકાનો પાટો.

જમણા થાપા (કાતરા-સાથળ) ઉપરનો "સ્પાઈકા" પાટો (Spica for Right Groin or Hip). પાટો મજબુત ગોઠવવા માટે થાપા આસપાસ બે આંટા મારી લેવા. ત્યાર બાદ કાતરા ઉપરથી જમણા થાપાની ઉપલી કોર (Crest of right hip) સુધી, કમર ઉપર આડું થઇ ડાબા થાપા તરફ, ત્યાંથી જમણા થાપાની બહાર અને પાછળ. આમ ઉપરાસાપરી આંટા મારી આખો થાપો ઢાંકી દેવો. (આકૃતિઓ ૩૦/૩૧).

પગની પાટલીનો પાટો (Bandage for the Foot). પોહોળાઇ ૨½-૩ ઇંચ. માર્ગ:—ઘુંટીની અંદરની બાજુ (Ankle) થી પાટલી ઉપર થઈ પાંચમાં અંગુઠાના મૂળ સુધી (Root of the Fifth Toe), પાટલી (Sole of the foot) ની આસપાસ ઇંગ્રેજી

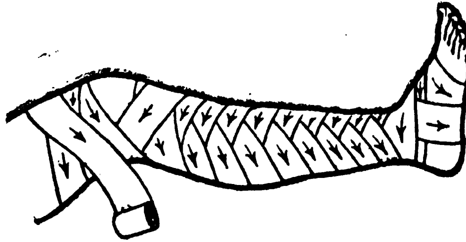
8 ના આકારમાં આંટાઓ પાટલી પૂરતી રીતે ઢંકાઇ જતાં સુધી; એક વાર ઘુંટીની આસપાસ ગોળ, પછી ટાંચણી લગાડવી. (આકૃતિઓ ૩૨/૩૩).





આકૃતિ ૩૨.　　　　આકૃતિ ૩૩.

આકૃતિ ૩૨-૩૩.—પગનો પાટો.



આકૃતિ ૩૪.—છુટા યા નળાનો સ્પાઇકાના આંકડાનો પાટો.

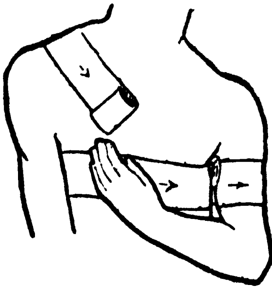
નળા ઉપર ઇંગ્રેજી આંકડાના આકારનો પાટો (Figure of 8 Bandage for the Leg). પોહોળાઇ ૩-ઇંચ. માર્ગ:—ઘુંટીની અંદરની બાજુથી પાટલીની બહારની બાજુ તરફ-પાટલીની આસપાસ-ઘુંટીની આસપાસ-ફરી ઘુંટી તથા પાટલીની આસપાસ-ત્યાંથી નળા (Leg) ઉપર ઇંગ્રેજી આંકડાના આકારના (8) આંટા એવી રીતે મારવા કે દરેક આંટો તેની આગળના આંટાને અરધો અરધ ઢાંકતો જાય (આકૃતિ ૩૪) ને પછી ટાંચણી લગાડો. આ પાટાને બદલે કલાઇના પાટાની માફક (forearm) ઉલટ વળ (Reverse spirals) આપીને પણ કામ લઇ શકાય.

ભાંગેલી હાંસડીનો પાટો

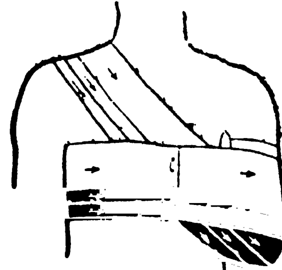
(Bandage for a Broken Collar-bone)

૧. એક ચાર ઇંચ પહોળો પાટો લઈ તેનો છેડો ભુજને ઉપલે ભાગે (arm) ફેરવી લાવી એક ફાંસા (loop) જેવું બનાવી તેને ટાંચણી લગાડવી.

૨. કાખમાં (armpit)–બગલમાં એક ૨"×૨"×૪" ઇંચની ગાદી (pad) મૂકવી.



આકૃતિ ૩૫.



આકૃતિ ૩૬.

આકૃતિ ૩૫–૩૬.—તુટેલી હાંસડીના હાંડકાનો પાટો.

૩. પછી પાટાને બેઉ કાખની નીચે થઈ શરીરની આસપાસ એવી રીતે લઇ જવો કે ખભો પાછલી તરફ ખેંચાય (To draw the shoulder back).

૪. કલાઇને (forearm) કોણી (elbow) માંથી વાળવી (Bend).

૫. પાટાને સાજા (Uninjured) ખભાં ઉપરથી થઇ કોણી ઉપર રહી પાછો સાજાં ખભાં તરફ લાવવો (આકૃતિ ૩૫), એવી રીતે ત્રણ આંટા મારી ખભાંને ઉંચો કરવો અને કલાઇને ટેકો આપવો.

૬. પછી પાટાને ત્રણ વાર શરીરની આસપાસ ભુજના નીચલા

ભાગે એવી રીતે આંટા મારવા કે ખભો બહારની તરફ નીકળી આવે.

૭. છેડો સેફ્ટી પીનથી મજબુત કરવો. (આકૃતિ ૩૬).

નીચલાં જડબાંનો ચાર પુછડીયો પાટો (Four-tailed Bandage for the Jaw). આ પાટો બનાવવા સારૂં ત્રણ ઇંચ પોહોળો અને એક વાર લાંબો પાટાનો કકડો લેવો. તેને વચલે ભાગે એક નાનું કાણું (hole) પાડવું અને પાટાને બેઉ છેડેથી વચમાંથી એવો ચીરવો કે બેઉ બાજુથી કાણું આસરે ૧½-ઇંચ દૂર રહે. અને ચાર પુંછડીયો પાટો બને (Four-tailed), ત્યાર પછી આ ચીત્રમાં બતાવ્યા મુજબ પાટાને બાંધી દેવો. (આકૃતિ ૩૭).



આકૃતિ ૩૭-જડબાંનો પાટો.

જડબાં માટે પીપરૂપી પોકલ પાટો (Barrel Bandage for the Jaw) લડાઇમાં વપરાયો હતો, કારણ તે નીચલા જડબાંને

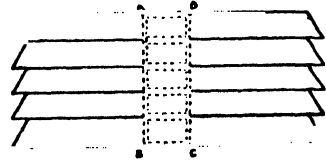


આકૃતિ ૩૮. આકૃતિ ૩૯. આકૃતિ ૪૦.

આકૃતિ ૩૮-૪૦.—નીચલાં જડબાંનો ચાર પુછડીઓ પાટો.

વધારે સંતોષકારક ઠેકાણે (Position) રાખે છે. ૨½-ઇંચ પોહોળો અને ૨ વાર લાંબો એક પાટો લેવ. તેને હડપચી (Chin) હેઠળ લગાડો અને બન્ને છેડા માથાના ઉપલા ભાગ પર મઠાલે લઇ જઇ એક સાદો ગાંઠ (Single hitch), એક ફાંસા (Loop) ને આગળ ખેંચો અને બીજાને પાછળ તાણો ને માથાંની બરાબર નીચે લાવો (આકૃતિ ૩૯) છેવટે તેઓ માથાં આસપાસ એક આડો આંટો મારશે ને હડપચી હેઠળના ફાંસાને અરધા ગાંઠમાં દરેક કાનની સામે મળશે; હવે બેઉ છુટા છેડાઓ ને લઇ એક "રીફ નૉટ" (Reef Knot) નાં આકારમાં માથાંની ઉપર બાંધી લેવ. (આકૃતિ ૪૦).

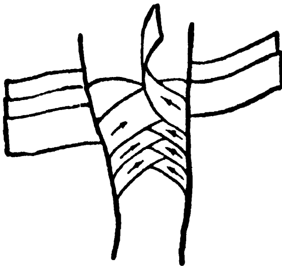
ઘણી પુંછડીવાળો પાટો (Many-tailed Bandage). ઘણી પુંછડીઓવાળો પાટો પેટના જખમો જેમાં "ડ્રૅસીંગ્સ" જખમને બરાબર વળગીને ચીટકી રહેવાની ખાસ જરૂર હોય છે તેવા દાખલામાં ઘણા ઉત્તમ છે, કારણ તેઓ સારો ટકાવ આપે છે અને પાટાપુટી (dressings) ને જયાં જોઇએ ત્યાં તેની જગ્યેાએજ રાખે છે. તેઓ અવયવોના (Limbs) જખમો કે જેથી જખમો બરાબર તપાસી શકાય ને દરદીને અગવડ (disturb) કર્યાં વગર "ડ્રેસીંગ્ઝ" ની ઘડી ઘડી બદલીબી કરી શકાય. (આકૃતિ ૪૨).



આકૃતિ ૪૧.—ઘણી પુંછડીઓનો તારો (કેમ બાંધવામાં આવે છે).

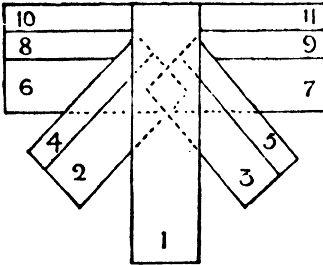
ઘટ વણેલાં સુતરાઉ કપડાં, ગાજ, મલમલ, ફલાનેલ, કડપ વગેરેના તે બને છે. આ પાટો નીચલી રીતે બનાવવામાં આવે છે:—

ત્રણ ત્રણ ઇંચ પહોળી (આકૃતિ ૪૧ જુઓ) અને અવશ્યના ઘેરાવાથી દોઢ ગણી લાંબી માદરપાટની ચીપો લઈ એકમેક સાથે ચીત્રમાં જણાવવા મુજબ ફાંક મારી લેવી. આ પ્રમાણે બતાવ્યા મુજબ લગાવી દઈ સૌથી ઉપલી ચીપના છેડાઓને "સેફ્ટી પીન" ખોસી મજબુત કરવા.

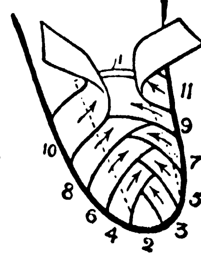


આકૃતિ ૪૨.—પુષ્કળ પુંછડીઓ પાટો.

કાપી કાઢેલાં અગત્યનાં ઠુઠાં ઉપર બાંધવાનો ઘણી પુંછડીવાળો પાટો (Many-tailed Bandage for Stump of Limb). આકૃતિ ૪૩ માં બતાવવા મૂજબ ત્રણ ત્રણ ઇંચની માદરપાટની ચીપો સીવી લઈ આકૃતિ ૪૪ માં દેખાડયા મુજબ લગાડી દેવી.



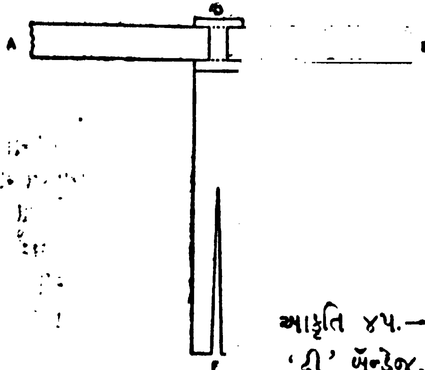
આકૃતિ ૪૩.



આકૃતિ ૪૪.

આકૃતિ ૪૩-૪૪.—કાપી કાઢેલા અવયવનાં ઠુંઠાં પર બાંધવાનો પુષ્કળ પુંછડીઓ પાટો.

ઇંગ્રેજી અક્ષર "ટી" (T) ના આકારનો પાટો-લંગોટ જેવો પાટો (T. Bandages). શરીરના સફરા (Rectum) અને ગુહ્ય

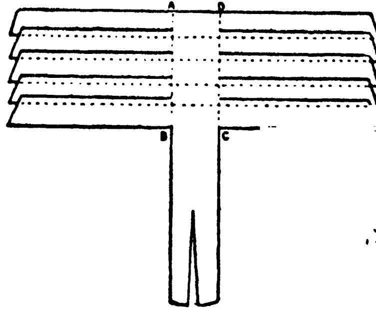


આકૃતિ ૪૫.—'ટી' બૅન્ડેજ.

ભાગો (Perineum) ઉપર લગાવેલી પટી સરી જાય નહી અને તેની જગ્યા પર બરાબર રહે તે માટે આ પાટો વપડાય છે. તે પ-ઇંચ

મલમલનો પાટો યા તો ૪-ઇંચ પોહોળી "ફ્લીકો" ની ચીપોમાંથી બને છે. તે બનાવવા માટે એક દોઢ વાર લાંબી અને ત્રણ ઇંચ પોહોળી પટી લઈ તેને એક વાર લાંબી અને ત્રણ ઈંચ પોહોળી પટીની વચ્ચોવચ્ચ કાટખૂણે સાંધી લેવી. પ્રથમ લાંબી દોઢ વારવાળી પટી કમરની આસપાસ વીંટી તેનાં બેઉ છેડાઓ આગલી બાજુએ બાંધી લેવા. પછી ટૂંકી પટી જે પુઠના હાડકાં ઉપર લટકેલી રહી હતી તેને બેઉ કુલ્લાં વચ્ચેથી આગલી તરફ બેઉ થાપા વચ્ચે લાવી પહેલી પટી સાથે સાંધી લેવી. (આકૃતિ ૪૫).

બહુ પુછડીવાળો પેટનો પાટો (a many-tailed abdominal Binder). આકૃતિ ૪૬ માં બતાવવામાં આવેલી એક લાંબી મધ્ય ચીપ રહે છે. છેડાઓ ટી-બૅનડેજના ઉભા ટૂકડાઓ પેઠે બાંધવામાં આવે છે કે જેથી પાટો તેની જગ્યા પર બરાબર ટકી રહે.



આકૃતિ ૪૬.—ઘણી પુંછડીઓવાળો પેટનો પાટો.

બહુ પુછડીયો છાતીનો પાટો (a many-tailed Chest Bandage). ઉપર બતાવ્યા મુજબ બને છે અને ઉપલી કોરને બે ચીપો જોડી દેવામાં આવે છે, જે ખભાંનાં પટા (Shoulder Straps) તરીકે કામ લાગે.

પ્રત્યક્ષ તાલીમ (Practical Work) "રોલર" પાટાઓ બાંધવાના.

પ્રકરણ ૪ થું.

દરદીનો ઓરડો (Sick Room).

બિમારના ઓરડાની પસંદગી અને તેને રાખવા મારેની સામગ્રીઓની તૈયારી.

(Its Choice and Preparations).

ઓરડો મોટો, હવાવાળો, એક સીગડીની જગ્યા (Fireplace) ધરાવતો અને બને તો હવાની પૂરતી અવરજવરની ચકવાળી પોખાળ બારીઓ (Sash windows) સાથનો હોવો જોઇએ. ખાનગી ઘરમાં તો પસંદગી કરવાનું થોડુંજ હોય, પણ સૂર્યના પૂરતાં ટડકાં સાથ આનંદદાયક (Cheerful Sunny Aspect) હોવો જોઇએ. જો દરદીના પોતાના અસલ કમરામાં આ સગવડ હસતી ધરાવતી હોય તો તે વધુ સુગમ થઇ પડે, વળી જો એ ઓરડો એક લાંબી ચાલ યા બીજા એક નાના ઓરડામાં પડતો હોય તો ઓરબી સારૂં છે.

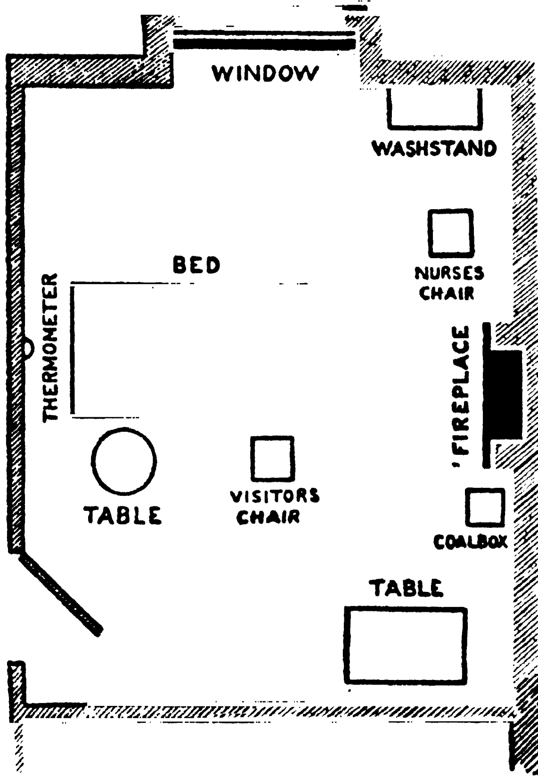
ત્યાં એક ખાસ ટેબલ રાખવી ને તે પર જરૂરની સારવારની બધી સામગ્રી રાખવી જેથી નજદીકમાંજ તે કામ લાગે ને વળી દરદીની નજરની બહાર રહી શકે.

જ્યાં વળી દરદીનો રાતનો જરૂરી ખોરાક-દૂધ વગેરે-ચીજો તાજી અને સોજી રહી શકે. બીનજરૂરી સરસામાન ખસેડી નાંખવો જોઇએ. ખરૂં જરૂરનું તો એક બીછાણું-ઢોલ્યો-બે મેજ-બે સાધારણ ખૂરશી અને એક આરામની ખૂરશી (Easy chair) જોઇએ. એક પરદો (Screen) હોય તો બહેતર ! તે આંખને આરામ અને આનંદ આપે છે. (Restful and Pleasing to the Eye). ઘણાં બીમારોને બીજા કોઇબી શણગાર (Decorations) કરતાં ફૂલો વધારે ખૂશ કરે છે; પણ તેના જથ્થા બાબે ખ્યાલ રાખવો. સઘળા સરસામાન ને ગાલીચા બાબે ખાસ સંભાળ રાખવી.

ધોવા ધાવાની ચીજો મૂકવાની મેજ ઑઇલ કલૉઠ નહીં તો મૅકીનટૉશથી ઢાંકી તે પર છાપાના કાગળોનું પડ કરી લેવું, ગાલીચાઓની

યાતેા ધડી વાળી નાંખવી યાતેા તે બગડી જવાની ધાસતી હેાય તેા તે પર જાડાં બ્રાઉન પેપરના પડ બનાવવાં.

ધેાલ્યેા એવી રીતે ઓરડામાં ગેાઠવવેા કે દરદીને હવા નહી લાગી જાય યા તેા તેની આંખેા પર સીધેા તડકેા નહી પડે. તે એવી રીતે મૂકવેા કે તેની નજર જળતી સગડી પર પડે યાતેા બારીની બહાર જોઇ શકે



આકૃતિ ૪૭.—બીમારના ઓરડાનેા નકશેા.

(આકૃતિ ૪૭). બીછાનું સગવડભર્યું બનાવવા એક પરદેાબી ઘણી સગવડ પૂરી પાડે, પણ નાના ઓરડામાં તે જ્યાંબી જગ્યા હેાય ત્યાં મૂકવેા પડે.

સાફ રાખવા ને નૂછવા વિષે (Cleaning and Dusting).

ઓરડેા ગરમ જોઇએ અને ઠંડીની મેાસમમાં તેા આગ સલગાવવાની જરૂર છે. સવારના વખતમાં આગળા દીવસની બધી રાખ કાઢી નાંખવી, જેથી કચરેા તરતના ઉઠતા દરદીને કાયર કરે નહીં. દરદીના ઓરડામાં તેા કચરેા બેસાડી દેવાની છેલ્લામાં છેલ્લી ઢપનું "વૅકયુઅમ કલીનર" વાપરવું સારૂં છે. કારણ સાદાં "બ્રસેા" કચરેા વેરવીખેર કરે છે ને ઉપ્યેાગના નથી. દરદી ઘણેાજ બિમાર હેાય તેા આ "વૅકયુઅમ કલીનર" વાપરવું નહીં, કારણ તેનેા અવાજ તેને હરકતકર્તા થઈ પડશે. તેા જમીન પરના "રગેા" બહાર કાઢીને સાફ કરવા અને ગાલીચાઓને ભીણાં પેાતાં સાથ સાફ કરવા. પહેલાં કેાઈ હલવી જંતુનાશક દવાઇમાં ભીણવેલાં પેાતાં સાથ કચરેા સાફ કરવેા અને ત્યાર પછી સેાજા-સુક્કા કઠકા વાપરવા. એક લાંબા કુચડા પર એક ભીણેા ટુવાલ બાંધી લઇ તે વડે દીવાલેા સંભાળથી સાફ કરી નાંખવી. કુચડેા ન મળી શકે તેા એક લાંબા વાંસને એક છેડે સફાઇદાર ફાટેલાં કપડાં અગર સાવરણી બાંધી તેનેા ઉપ્યેાગ કરવેા. દરેક ખણે ખાંચરે, અવળાઇ-અભરાઇ (Ledges or Shelves), બારીના ઉપલા ભાગ વગેરે આમજ સાફ રાખવા. વચ્ચેનાં સંબંધી બારી-બારણાં (Communicating doors, windows) જો લાંબેા વખત બંધ રહેતાં હેાય તેા તે ખેાલી નાંખવા, તાળાં-નકુચા બધાંને તેલ લગાડી હલવાં બનાવવાં કે ચૂં-ચૂં કરી બીમારને હરકત કરે નહીં. તેનીબી બાજુઓ ને મથાળાંઓને ભીણાં કપડાંથી લૂછી સાફ બનાવવાં.

નીયમ-રૂઢીસર આ રેાજની સાફાસુફી (daily cleaning) કરવી. દર્દીનું બીછાનું પહેલું બનાવવું ને તેને બીછાનામાં પૂરતેા સગવડભર્યો બનાવી ઝડપથી અને મૂંગેમૂંગુ આ કામ આટેાપી લેવું.

સાંજ થતાં બિમારના કમરામાંથી કરમાવા માંડેલા ફૂલો દૂર કરવાં અને સાફ પાણીમાં તાજાં આનંદ આપે તેવી રીતે ગોઠવવાં. તેબી એક હુન્નર છે ! સવારનાં તે દર્દીના ઓરડામાં લાવવાં.

રોશની (Lighting).

વીજળીક રોશની સઘળી કૃત્રિમ યુક્તિઓમાં સૌથી સફાઇદાર ને ઉત્તમ છે, કારણ ઉઘાડાં બળતાં (naked flame) વાળી બીજી બધી રોશની માફક તે ઓરડાની હવા ખરાબ કરતી નથી,

વળી તે એકલી જ રોશની છે કે જે દરદીથી ઢાંકી શકાય (Shade) અને સારવાર કરનારથી દરદીને કંટાળો આપ્યા વીના પોતાની બધી ફરજો આશાનીથી અદા કરી શકાય.

રાત્રે જ્યારે ઝાંખી (dim) રોશનીની જ જરૂર છે ત્યારે સલામતી માટે એક પાણીનાં છાલકાં વાસણમાં એક રાતપાળીની બત્તી (night lamp) રાખવી સારી છે. ઓરડામાં એવી જગ્યે તે ગોઠવવી કે તેનો ઉજાસ દરદીના દીલ પર પડી તેની ઉંઘમાં ખલલ પડે નહી.

હવાની અવરજવર ને ગરમાઈ.

(Ventilation and Heating).

હવાની પૂરતી અવરજવર ને ગરમાઇ રાખવાની ખરી મતલબ એ છે કે દરદીને ઠંડી નહી ભરાય તેવી રીતે ઓરડાની અંદરની હવા બહારના વાતાવરણ જેવી સ્વચ્છ રાખવી. દરદીના ઓરડાની હવાની સ્થીતીનું માપ (Temperature) ૬૦ ડીગ્રી ફેરહેનાઇટને આસરે રાખવું જોઇએ. બહારની ઠંડી હવા આવતી

અટકાવી નાંખીને નહીંજ, પણ અંદરથી ઓરડાને ગરમ રાખવાની કોઇ રૂઢીનો ઉપયોગ કરીને તેમ કરવું જોઇએ. ચોક્કસ છાતીનાં દરદો અને બુઝર્ગ બિમારો માટે તે પ્રમાણ ૬૫ ડીગ્રીનું રહેવું જોઇએ. હવાની ગરમી–ઠંડીનું માપ (Temperature) દરદીનાં માથાંની હારમાંજ (Level) દીવાલ પર એક "ઠરમોમીટર" (Thermometer લટકાવી તે વડે લેવું જોઇએ. તે બારી બારણા યા આગ નજદીક નહીં રાખવું.

એક વપરાયલા કમરાની હવા ધીમે ધીમે ગરમ થતી અને તેમાં દમમાંથી બહાર પડતી હવાનો ભીણાસ (moisture) ભરાતો જાય છે. વળી એજ વખતે ખુદ હવાના સાધારણ બંધારણ (Composition) માંબી ફરક પડે છે (altered), કારણ ઓરડામાંનું માણસ ઑક્ષીજન વાપરી નાંખે છે અને પોતાના દમ વાટેનું ઝેર કારબન ડાયોક્ષાઇડ ઓરડામાં એકઠું થવા માંડે છે. તોબી ઓરડાના સંજોગો કાંઈ એવા નથી કે જેથી ઑક્ષીજનની છટ ગંભીર પરીણામો નીપજાવે, કારણ વધુ તાજું ઑક્ષીજન બહારની હવામાંથી અંદર લાવવાને અને ઝેરી કારબન ડાયોક્ષાઇડ બહાર કાઢી નાંખવાને એકાદ ચીમની–બાકોરૂં હાજર તો હોય છેજ અને વળી બારી–બારણાંબી કાંઇ તમામજ બંધબસ્ત–જડ (air tight) નથી. આ વાત યાદ રાખવી જોઇએ કે એક બંધ્યાર ને તંગ વાતાવરણ દરદીનાં સારાં થવામાં મોટામાં મોટાં નડતરરૂપ છે, જ્યારે તનદુરસ્તી જલદીથી પાછું મેળવવાનું એક નમુનેદાર સાંધણ તે એક પૂરતો ગરમ ને સારી હવાની અવરજવરવાળો ઓરડો છે.

ઓછામાં ઓછી ૩૦૦૦) ઘન ફુટ (Cubic ft.) સોજી હવા ઓરડામાં વસનારાં દરેક માણસને દર કલાકે મળવી જ જોઈએ. હવાના ફૂંકારા પેદા કર્યા વીના કલાકમાં ત્રણવાર કરતાં વધુ વખત ઓરડાની હવા બદલવાનું અશકય હોવાથી દર માણસને માટે એટલો તો વીસ્તાર મળવો જોઇએ કે (air space) જેમાં દરેક પુરૂષ યા સ્ત્રી યા બાળકને કમમાં કમ ૧૦૦ કયુબીક ફીટ હવા મળે, એટલે ૧૦ ફીટ ઉંચી × ૧૦ ફીટ પોહોળી × ૧૦ ફીટ ઉંડી જગ્યા મળવી

જોઇએ. તેની ગણત્રીમાં ૧૦ ફીટ કરતાં વધુ ઉંચાણની કોઈબી જગ્યા ધ્યાનમાં લેવી નહીં. એ પ્રમાણમાં જો ઓરડો ૧૨ ફીટ કરતાં ઓછી ઉંચાઇનો હોય તો જગ્યાની રાશ વધવી જોઇએ.

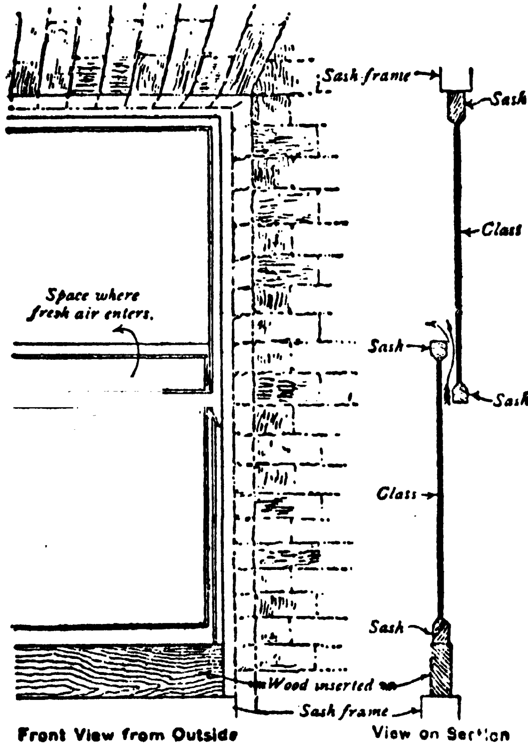
બિમારના ઓરડામાં હવાની અવરજવરની ગોઠવણ
(To Ventilate the Sick Room)

જો હવાની અવરજવર કાબુમાં રાખી શકાય એવી યાંત્રિક મદદ નહીં મળતી હોય (air conditioning) તો સગડી (fireplace) સાથનો ઓરડો પસંદ કરવો, જો તેવો મળી શકતો હોય તો, ચીમની જરાબી બંધ થઇ ગયલી નહીં હોય તેની પૂરતી તકેદારી રાખવી. ચીમની-હવા બહાર કાઢવાનું બાકોરૂં (outlet) ઉત્તમ સાધન છે, જેમાંથી હવા બહાર નીકળી જાય છે. આમ થોડું કરીને (partly) હવા ચીમનીના બાકોરામાં ધસારાથી શોષણ (Suction) કરે છે તેને આભારી છે, પણ મોટે ભાગે તો આગથી હવા ગરમ યા વરાળ બને છે તે મુખ્ય કારણ છે. જેમ હવા ઉપર ચઢતી જાય છે (ascends) તેમ તે ઠંડી હવા માટે જગ્યા કરતી થાય છે. જે પોતાની પાળીએ વળી ગરમ બને છે ને ઉપર રસ્તો કાપે છે (Warms and ascends). એક સીધો પવનનો પ્રવાહ (current of air) બહારની ખુલ્લી બારીમાંથી ચીમનીના મથાળે જઇ શકે છે.

બારી ઉઘાડી રાખો (open the window). જો ફાલકાંવાળી બારી હોય (Sash window) તો તે ઉપર ઉઘાડો, જેથી તાજી હવા -ઠંડી હોય-દરદીનાં માંથાની ઉપરની હદમાંથી દાખલ થાય. ગરમ કીધેલી હવા—આગ, શ્વાસોશ્વાસ યા શરીરને અડકવાથી—વજનમાં હલકી બને છે અને કમરાના ઉપલા ભાગમાં ચઢે છે, જ્યાં તે તાજી ઠંડી આવતી હવાને મળી, તેને ગરમ કરી, બીમાર તરફ મોકલે છે. જો પવનના જબરા ફૂંફારા યા કોઇ બીજા સબબથી ઉપરની બારી ખોલી શકાતી નહીં હોય

તો તે અંદર આવતી તાજી હવાના રોહને ઉપર હાંકવો જોઇએ અને બારીનું નીચલું જાલીયું થોડું ઉંચું કરીને અને બાકોરાં પર કાંઈ ઢાંકણુ મેળીને જાળીયાંમાં થોડી જગ્યા બનાવવી કે જેમાંથી સોજી હવા અંદર દાખલ થાય. (આકૃતિ ૪૮).

જો બારી નીચે હોય (Casement window) તો પરદો ટાંગીને પવનનો ફૂંકારો અટકાવવો. આ વાત યાદ રાખવી કે જેમ બારી વધુ પોખાળ ખોલીહોય તેમ ફૂંકારો ઓછો, કારણુ ફૂંકારો કેટલા જથ્થામાં છે (Volume) તેના કરતાં કેટલી ઝડપથી હવા અંદર દાખલ થાય છે (Rapidity



આકૃતિ ૪૮.—બારીમાંથી હવાની અવરજવર.

of entrance) તે પર આધાર રાખે છે. એક કાર્યસાધક હવાનો ફુંકારો અટકાવવાની રૂઢી એ છે કે બાકોરાં ઉપર મસલીન (Gauze) નો ડૂચો ખોસવો. બારી તો રાત અને દીવસ ઉંધાડી જ રાખવી. રાતની હવા તનદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે તે ખોટી ભ્રાંતી છે (Mistake). ઓરડામાં દહાડામાં બે ત્રણવાર પૂરતી હવાની અવરજવર કરવી. બનતાં સુધી સવારે દરદીને તૈયાર કર્યા પછી તો આમ જરૂર જ કરવું. દરદીને પૂરતો ઢાંકીને દરેક બારણાં-બારી પોખાળ ખોલી દઇ આમ કરવું. પુષ્કળ ગરમ ઓઢણુ અને કપડાંથી દરદીને તો હંમેશાં ગરમ રાખી શકાય. વધારામાં પગ હાથ પર ગરમ પાણીની કોઠળીઓ યા બાટલીઓ (Hot water bottles) મૂકવી. દરદીને નહવાડતી-ધોતી વેળા યા ઝાડો કરતી વેળા અલબતાં બારીઓ બંધ કરવી.

બિમારનો ઓરડો ગરમ કરવા વિષે (To Heat the Sick-Room).

ઓરડાને ગરમ જુદી જુદી રીતે કરી શકાય છે. પણ ખાનગી ઘરોમાં આવી ખાસ પસંદગી કરવાનો સવાલ રહેતો નથી.

ઘણાં લોકો હજીબી કોલસાની આગથી (Coal fire) ઓરડાને ગરમ કરવાનું પસદ કરે છે. તેના ફાયદા જાણીતા છે. તે હવાની અવરજવરને વધારે છે. અને તેના આનંદી દેખાવથી ઘણાં દરદીઓ પોતે તે પસંદ કરે છે. વળી તે પર એક વસળની કીટલી (Steam Kettle) રાખવી કે જેથી રાતે ખોરાક ગરમ રાખી શકાય. વળી તેનાં ગેરફાયદાબી છે. એક તો તે કામ વધારે છે, તેની પર ખાસ દેખરેખ રાખવી પડે છે ને સાફસુફી રાખવાની મહેનત વધુ છે.

દરદીનું ધ્યાન ઓછુંજ રેકાય કરી કોલસાની આગ જેમ બને તેમ જલદીથી સલગાવવી જોઇએ. પાવરાથી કોલસા ઠીસોઠીસ ભરવા નહી, પણ, હાથે થોડા થોડા મેલવા. એ કામ માટે ખાસ મોજાં (gloves) જુદાં રાખવાં. આગ પર મેલવા અગાઉ ઓરડાની બહાર કોલસાના નાના ટુકડા ને

ભૂકાનાં કાગળમાં પડીકાં બાંધી તૈયાર કરવાં. વીજળીક ચૂલાથીબી ઓરડો ગરમ બનાવી શકાય છે, તેમજ ગરમ પાણીની નળીઓ, ગરમ ટાંકીઓ (Radiators) અને ગ્યાસની ભઠ્ઠીઓબી વપડાય છે. એ બધી મહેનત બચાવવાની (labour-saving) યુક્તિઓ છે. તેઓનો ફાયદોબી શકમંદ છે. ગરમ પાણીની નળીઓના ફાયદામાં કહી શકાય કે તેથી ગરમી સરખી વહેંચી યા પાથરી શકાય છે (evenly distributed) જ્યાં ગ્યાસની આગ વપરાય છે ત્યાં પાણીનું એક ખુલ્લું વાસણ મેલવું જોઇએ કે જેથી હવા ઘણી સૂક્કી થતી અટકે.

સુખશાંતીની ગોઠવણ (Sanitary arrangements)

ઝાડે ફરવાનાં વાસણ (bed-pans) અને પિશાબ કરવાની બાટલીઓ (Urinals) સંડાસમાં મૂકી રાખવી અને જરૂર પડે ત્યારેજ બિમારના ઓરડામાં લાવવાં. તેમજ વળી જેવો ઉપયોગ ખલાસ થયો કે તરતજ ઉઠાવી જવાં.

પ્રકરણ ૫ મું.

બીછાનું (the bed).

પ્રથમમાં ઢોલ્યો-પલંગ (Bedsteads) લોઢાનાં બનેલા જોઇએ અને તેને તારની જાળી (mattress) જોઇએ. તેની લંબાઇ ૬-ફીટ ૬-ઇંચની જોઇએ.

દરદીને આસાનીથી પૂગી વળાય તે માટે તેની પોહોળાઈ (width) ૩-ફીટ ૬-ઇંચની જોઇએ.

તે આગળ-પાછળ સહેલાઈથી ખસેડવા મળે તેથી તેના પૈયાંઓ (feet) પર ચાકી (Castors) રાખવી જોઇએ.

મીણીયાંની ચાદર (Mackintoshes). બિમારોના પલંગ પર ટળાઈ (mattress) ઉપર મીણીયાંનો મોટો ટૂકડો નીચલા કાર-

ણોમાં વાપરવો જરૂરી છે:—(a) ટળાઈ બચાવે છે. (b) બચ્ચાંઓ. (c) બેશુદ્ધ બીમારો (Unconscious). (d) અશક્ત દરદીઓ (Helpless) અને (e) જેઓને પિશાબ અડોભ ટપકયા કરતી હોય તેવાં દરદીઓ (Incontinence).

એક ટૂંકો "મૅકીનટોશ "નો ટૂકડો ઉપરની ચાદર (draw-sheet) કરતાં સેહેજ તાછો (Shorter) બીછાનાની આસપાસ સાવચેતી તરીકે વાપરવો.

બીછાનું બનાવવા વિષે (To make a bed).

બીછાનું બનાવવાની નેમ દરદીને તેમાં જેમ બને તેમ સગવડભર્યું ને સુખવાસી લેટાડવાની છે. માત્ર દેખાવને ખાતર જ આરામ-સગવડનો ભોગ આપવો નહીં, તો જો કે તૈયાર કીધેલાં બીછાનાની સફાઇ (neatness of the prepared bed) દરદીના આરામ (well-being) માં ફાયદો કરે છે અને કમરાને વધારે સાફ ને શોભીતો (tidy) બનાવે છે. સામાન્ય નીયમ તો એ છે કે દરદીની નીચેનાં સઘળાં કપડાં નરમ-લીસાં ને તંગ સફાઇદાર (tight and smooth) જોઇએ, જ્યારે તેની ઉપરની ચીજો હલકી ને છુટી રહેવી જોઇએ.

દરેક દાખલામાં બીછાનું તૈયાર કરવાનું કામ જો નર્સની બીજી બાજુ કોઇ સામું માણસ હોય તો વધારે ઉત્તમ થાય છે. એક પછી એક જરૂરી ચીજો આ મૂજબ છે:—

૧. જો લોઢાંનો પલંગ હોય તો તેની જાળી ! ઉપર શીર અને પગના ભાગો પર એક **ગુણપાટ (Sacking)** નો કકડો યા તો જૂની સેત્રંજી પ્રથમ બાંધી લઇ તે પર ટળાઇ નાંખવી જેથી ટળાઇ સરી જયા કરે નહી અને તેને કાટના ડાઘ (Rust marks) લાગે નહી.

૨ **ગલેફ (Cover)** સાથની તંગ-સખત ટળાઈ લેવી.

૩. **અંદરની ધાબળી (Under-blanket)**. ટળાઇની અંદર ખોળ વગર તંગ ખોસવી.

૪. **અંદરની ચાદર (Under–Sheet)** એક ચાદર પૂરી તંગ પાંથરીને માથાંના અને પગનાં છેડા આજુબાજુ સફાઇથી ટળાઇ હેઠળ દાબી દેવા.

૫. **ચાદરની અરધી પોહોળાઇનો મીણિયાંનો (mackintosh) ટૂકડો,** બન્ને બાજુ ભીણાસ પેવશ થાય નહી તેવા કુમાશનો (proofed) ટૂકડો લઇ તેને આડો એક બાજુથી બીજી બાજુ પાંથરવો. તે તકીઆની નીચેની કીનારીથી બિમારનાં ગુંઠણો સુધી લંબાવવો જોઇએ.

૬. **બેવડ કીધેલી ચાદર** (Draw–sheet), નીચેની ચાદર અને મીણિયાના ટુકડાનો બચાવ કરી દરદીને સુકકો અને સાફ રાખવાની આ ચાદરની નેમ છે. "અનડર–શીટ" નીચેની ચાદર કરતાં તેને કરચલી (Creases) વળ્યા વગર રાખી શકાય છે અને તેનાં કરતાં વધારે સહેલાઇથી તે ખરડાઇ ગઈ હોય તો કાઢી નાંખી શકાય છે. એક ચાદર લઇ તેને બેવડ કરી બાછાના પર આડી મૂકવી અને એક પડખે ટળાઈ નીચે ખોસી દેવી. બીજા છેડાને ઘડી કરી ટળાઇની બીજી બાજુએ ખેંચી ખોસી દેવી. (Tuck in). આ "ડ્રૉ–શીટ" (બેવડ ચાદર) નો દરદીની નીચેનો થોડોક ભાગ પણ ખરડાય અગર દરદીને અગવડ ભર્યો લાગે એટલે તે ખરડાયલો ભાગ પહેલી બાજુ તરફ ખેંચી લઇ ઘડી કરેલો સાફ ભાગ દરદીનાં શરીર નીચે આવે એવી રીતે તે મૂકવો અને પછી બેઉ બાજુના છેડાઓ ટળાઈ નીચે પાછા ખોસી દેવા.

૭. **તકીઆ (ઉશીકું) અને ગલેફ (Pillows and pillow·slips).** એ તકીઆ ઘટ પણ નરમ જોઇએ. રૂને બદલે પીંછાં ભરેલાં હોય તો તેથી વધારે આરામ મળે છે અને ઠંડક લાગે છે. આ ગલેફનો બંધ છેડો બારણા તરફ પડવો જોઇએ.

૮. **ઓઢાડવાની ચાદર (Top–Sheet).** દરદીને ઉપરથી ઓઢાડવાની ચાદર એટલી લાંબી જોઇએ કે નીચલો ભાગ પગ આગળથી ટળાઈ નીચે ખેંચીને સવલતાથી ખોસી શકાય. અને ઉપલો ભાગ છેક માથા સુધી પોંહોચે, પણ છાતી પર બેવડો વાળી શકાય. ટળાઈ અંદર તેને ઘણો ફરાહધાટથી પગના છેડા નીચે ખોસવો તેમજ અરધી અરધ બન્ને બાજુએ ખોસાવી જોઇએ.

૯. બે નરમ-હલકી, પણ ગરમ ધાબળી (Blankets). તકીઆ તરફ આવતાં ઉપર તે તકીઆની વચોવચ સુધી આવવી જોઇએ કે જરૂર પડે તો તે ગરદન સુધી ખેંચી ઓઢી શકાય. દરેક ધાબળી છુટી છુટી પગ આગળ બરાબર ટળાઇની નીચે ખોસવી જોઇએ અને બાજુએ તે અરધીઅરધ સુધી ખોસવી, પણ એટલી તંગ નહીં ખોસવી કે તે છુટથી વાપરી શકાય નહીં.

બહારથી બીછાનું સારૂં ઢાંકી દઇ શકે એવો એક ચારસો યા જરા સારા કુમાશની મોટી ચાદર રાખવામાં આવે છે. જેને સારાં કુટુંબોમાં રોજીંદી વાપરવામાં આવે છે અને " કાઉન્ટર પેન " યા " આઇડર ડાઉન " કરી કહેવામાં આવે છે ને આપણી સુજણી જેવા છે (Counterpane—Eiderdown). ચાદરો ને ધાબળીઓ સફાઇથી ને સ્વચ્છ ટળાઈ હેઠળ ખોસવી. (આકૃતિ ૪૯-૫૪).

જ્યારે દરદી બીમારો બીછાનામાંજ ગંધાઈ રહેલો હોય ત્યારે (When the Patient is Confined to Bed) :—સારવાર કરનારને મદદ કરવા એક બીજાબી માણસની મદદ આપવી અને તમામ જરૂરી હોય તે સીવાય બીમારને બીછાનામાંબી હીલચાલ કરાવવી નહીં.

૧. ખરડાયલાં કપડાંનો એક દાબડો (Soiled Linen bag) મેળવવો.

૨. સાફ કપડાં એકઠાં રાખી જરાજરા ગરમ કરવાં.

૩. બારી-બારણાં બંધ રાખવાં.

૪. દરદીની ગરમ પાણીની બાટલીઓ વારંવાર ફરી ભરી ગરમ જ રાખવી જોઇએ.

૫. બે ખુરસીઓ તેઓની પીઠ બીછાનાની પગ તરફ ફેરવીને મૂકવી.

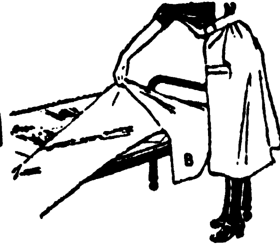
૬. બીછાનાનાં બધાં ખોસેલાં કપડાં છુટાં રાખવાં—ખોસેલું કાઢી નાંખવું અને ઉપરનો તકીઓ કાઢી નાંખવો.

૭. બધાં ઉપરના કપડાંઓ કાઢી નાંખવા. માત્ર એક જ ધાબળી યા તો ખાલી ચાદર જ દરદી ઉપર ઢાંકેલી રાખવી. બીછાનાની ચીજો એક રૂઢી પ્રમાણે અક્કલ હુશીયારીથી કાઢવી કે જેથી બિમારને તમામ

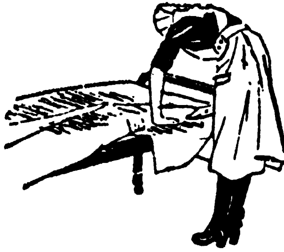
ઓછો આંચકો લાગે એક પછી એક બધાં કપડાં આડાં ડબલ વાળવાં અને ખુરસીની પીઠ પર ખેંચવાં જેથી તેના છેડા બેઠકની ઉપર પડે.



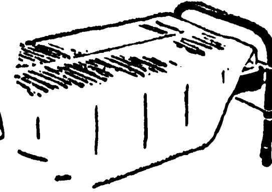
આકૃતિ ૪૯.



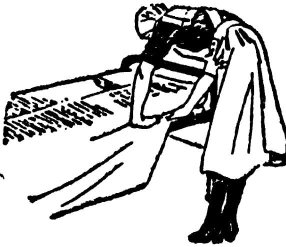
આકૃતિ ૫૦.



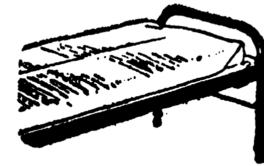
આકૃતિ ૫૧.



આકૃતિ ૫૨.



આકૃતિ ૫૩.



આકૃતિ ૫૪.

આકૃતિ ૪૯ થી ૫૪.—ચાદર અને ધાબળીમાં રાખવામાં આવતાં "પાકીટ" યા "પરબીડાંરૂપી" ખૂણાઓ.

૮. જો ટળાઇ પગ તરફ ઢળી પડી હોય તો તે બન્ને બાજુએ ઉપરથી પકડી તેને દરદીનાં માથાં તરફ ખેંચવી.

૯. દરદીનાં ટાંટયા જરા નાજુકાઈ ને સંભાળથી ઉંચકી બીછાનાંનાં નીચલા ભાગમાં જો ખોરાકની કગરસ ને બીજું કાંઈપણ પડયું હોય તો તે પખોડી કાઢવું.

૧૦. નીચેની ચાદરનો નીચો ભાગ તંગ ખેંચી લઈ તેને અંદર વાળીને દાબવો

૧૧. નર્સ 'એ' તકીઆને બીછાનાની બાજુએ ખેંચે છે જ્યાં પેલી "ડ્રૉ-શીટ"નો ટૂંકો છેડો આવેલો છે, દરદીને તેની બાજુ પર ફેરવે છે કે જેથી તેનું મોંઢું તેણીની તરફ ફરે છે. તેણી આ ઢળણમાં તેને ટેકવી રાખે છે ને આરામથી ઢાંકેલો રાખે છે.

૧૨. નર્સ 'બી' કકડા-ભુકલા બીછાનાં પરથી ઝાટકી કાઢે છે, નીચેની ચાદર તંગ ખેંચે છે અને પોતાની બાજુમાં દબલ વાળી દે છે. ત્યાર પછી તેણીજ "ડ્રૉ-શીટ"ના છેડાને અંદર ખોસવા ને વાળવા માંડે છે અને દરદીના નીચેથીબી અંદર પાંથરી શકાય તેમ બાકીનો ભાગબી વાળે છે કે જેથી સહેલાઇથી આસપાસ ખેંચી શકાય.

૧૩. નર્સ 'એ' હવે દરદીને તેની પીઠ પર વાંકો કરે છે, નર્સ 'બી' તેણીની બાજુમાં એક તકીઓ ગોઠવે છે. ને બીમારને હવે પોતાની બાજુમાં ખેંચી ટકાવી રાખે છે. નર્સ 'એ' હવે પોતાની બાજુનું બીછાનું સરખું કરે છે કે જેમ નર્સ 'બી'એ કર્યું છે. "ડ્રૉ-શીટ" પોતાની બાજુએ ખેંચી લે તેને બરાબર દાબી દે છે.

૧૪. એક પ્રચારીકા દરદીને ટકાવી રાખે છે તેટલાં બીજી તેનો તકીઓ કાઢી-ઝાટકી પાછો ગોઠવે છે.

૧૫. હવે બિમારને સગવડભરી હાલતમાં લેટાડવામાં આવે છે અને એક ખાલી બીછાનામાં જેમ ઉપરનાં કપડાં ગોઠવવામાં આવે છે તેમ હવે આ ભરાયલાં બીછાનામાંબી લાદવામાં આવે છે. દરદીને રૂચે ને ભાવે તેટલીજ સૌથી ઉપરની ચાદરને નીચે વાળવામાં આવે છે.

ચાદરો બદલવા વિષે (To Change Sheets).

દરદીને બીછાનામાંથી બહાર ઉંચકીને બેસાડી નહીં શકાય તેવી ગંભીર હાલતમાં જો બીમાર હોય, યા ટેકો આપ્યા વગર તેને બાજુમાંબી ફેરવી નહીં શકાતો હોય તો તો જરૂરી છે કે બે પ્રચારીકાઓને એ વખતે કામે લગાડવી પડે છે, જેઓ બીછાનાની એકેકી બાજુએ જગ્યા લે.

નીચેની ચાદર બદલવા વિષે
(To Change the Under-Sheet).

(A) જ્યારે બિમારને તેની બાજુમાં ફેરવી શકાય અને ત્યાં ટેકો આપી રાખી શકાય. જો "ડ્રૉ-શીટ" સાફ હોય ને બદલવાની જરૂર નહીં હોય.

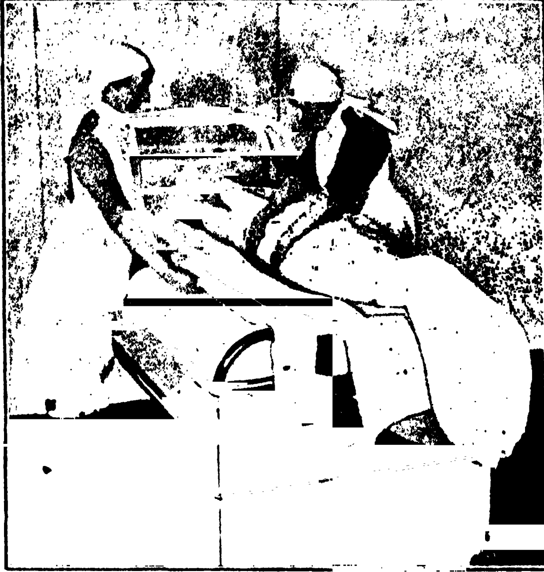
૧. સાફ ચાદરને જરા ગરમી આપી લંબાઈમાં વાળી ડબલ યા અરધી બનાવી એક ખુરસી પર તૈયાર રાખવી.

૨. બધાં બીછાનાનાં કપડાં—શિવાય કે એક જ નીચેની કમલ-ઢીલાં કરવાં યાને અંદર ખોસેલા છેડા બહાર કાઢવા; ઉપરનો તકીઓ ને બધાં ઉપર ઢાંકતાં કપડાં દૂર કરવાં. માત્ર એકજ ચાદર યા ગમે તો કમલથી દરદીનું અંગ ઢાંકવું. તકીઓ લઇ જઇ ખુબ ઝાકઝુડ કરવો—ઝાટકવો અને કમલો સાથ હવામાં મૂકવો.

૩. નર્સ 'એ' હવે બીમાર પર વાંકી વળી તેની ચાદરથી તેનાં ખભાં અને બન્ન થાપાપર હાથ લંબાવી પોતા તરફ સંભાળ અને કાળજીથી તેની કોર વાળે છે, જેથી જાણે દરદીનું મોઢું તેણી તરફ વળે છે. બરાબર ઢાંકીને તેને તે આ હાલતમાં ટકાવી રાખે છે.

૪. નર્સ 'બી' મેકીનટોશ ને ડ્રૉ-શીટ દરદી ઉપર ઘડી વાળી બીંદરી બનાવી મૂકે છે. હવે નીચેની ચાદર બી ઘડી વાળી લંબાકારમાં દરદીની પીઠ પાછળ લાવે છે.

૫ તેની સાથ સાથમાં નવી સાફ-સ્વચ્છની ઘડીબી ગોઠવે છે. બીન ઘડી વાળેલા ભાગને પોતા તરફ સરખી કરે છે અને મૅકીનટોશ, અંદરની ચાદરને "ડ્રૉ-શીટ" ની અંદર બરાબર ખોસી દે છે. (આકૃતિ ૫૫).



આકૃતિ ૫૫.—અંદરની ચાદર બદલવાની રીત.

૬. નર્સ 'એ' હવે દરદીને તેની પીઠ પર નીચો કરી પેલી બે બિંદડીઓ (Rolls) ઉપર લેટાડે છે. હવે નર્સ 'બી' તેને તેની બીજી બાજુ પર ફેરવે છે. હવે તેણી તેને આ તરફ ટેકવી ઢાંકેલો રાખે છે.

૭. નર્સ 'એ' મેળી ચાદરની બિંદડી ખેંચી કાઢે છે અને નીચેની સ્વચ્છ ચાદરની ઘડી ખોલી સરખી બનાવે છે ને પછી બરાબર પાંથરી છેડા બરાબર ખોસી લેવામાં આવે છે. મેકીનટોશબી બરાબર પાંથરે છે. આડી ચાદર બરાબર પાંથરવામાં-ઘડી વાળવામાં ને તંગ ખોસવામાં આવે છે.

૮. નર્સ 'બી' હવે દરદીને તેની પીઠ પર બરાબર સમો કરી લેટાડે છે.

૯. ઉપરનો તકીઓ તેની બરાબર જગ્યે ગોઠવવામાં આવે છે. ઉપરનાં કપડાં પાછાં બરાબર ગોઠવવામાં ને ખોસવામાં આવે છે.

નીચેની ચાદર (Under-Sheet) ઉપરાંત બેવડ કીધેલી ચાદર (Draw-Sheet) બી જો મેળી હોય ને બદલવી જરૂરની હોય:—

૧. નવી ચાદરને ગરમી આપી અરધા સુધી તેની લંબાઇમાં ઘડી વાળવી અને એક ખુરસી પર તૈયાર રાખી મેલવી. નવી બેવડ ચાદર (Draw-Sheet) બી ગરમ કીધેલી ઘડી વાળેલી સાથેજ મેળવી.

૨. બધાં બીછાનાનાં કપડાં માત્ર એકજ નીચેની કમલ શિવાય ખોસેલા છેડાઓ ઢીલા કરવા ને બહાર કાઢવા, ઉપરનો તકીઓ ને ઉપરની ચાદરો દૂર કરવી, શિવાય માત્ર એકજ ચાદર યા કમલ જરૂર હોય તો દરદીની ઉપર રહેવા દેવી જોઇએ. તકીઓ તો ઉપર મુજબજ ઝપેટી હવા ખાવા મુકવો.

૩. નર્સ 'એ' બીમાર પર વાંકી વળી પોતાના હાથો બીમારનાં ખભાં ને થાપા નીચે એક ચાદર યા કમલ સાથ મૂકી પોતા તરફ તેનું મોંઢું ફેરવાય તેમ કોર વળાવે છે. બરાબર ઢાકી આ હાલતમાં તે નર્સ દરદીને ટેકાવી રાખે છે.

૪. નર્સ 'બી' ડ્રૉ-શીટની ઘડી વાળે છે, મીણિયાનાં કપડાંને સાફ કરે છે. ધોય છે ને સુકકું બનાવી તેનીબી ઘડી વાળી તે અને આડી ચાદર બન્ને જુદી જુદી ઘડીમાં દરદીની પીઠને અથડાવી સાથે મેલવામાં આવે છે.

૫. તેણી ત્યાર પછી નવી ચાદર તે જૂની ચાદરની સામે મૂકી બીજી ઘડી વાળેલા ભાગને પોતા તરફ બરાબર પાંથરી અંદર ખોસી દે છે.

૬. હવે મૅકીનટોશની ઘડી છોડીને બરાબર ગોઠવે છે ને તે પર બેવડ ચાદર પાંથરીને તેણીની બાજુના બીછાનાના છેડા નીચે તંગ ખોસે છે અને બાકીની ઘડી દરદીની પીઠને અથડાવી મેલે છે.

૭. હવે નર્સ 'એ' બીમારને ધડી પર તેની પીઠ રાખી નીચેા કરે છે હવે નર્સ 'બી' તેનેા અખત્યાર લઇ તેને પેાતા તરફ ફેરવી, બરાબર ઢાંકી પકડી રાખે છે.

૮. નર્સ 'એ' મેળી એવડ કીધેલી ચાદર ખેંચી લે છે, બાકીનેા મૅકીનટેાશ સાફ કરે છે. સુક્કેા બનાવે છે અને મેળી અંદરની ચાદર દૂર કરે છે. તેની સાફ અંદરનાં ધડી ખેાલે છે, સાફ પાંથરે છે ને છેડા બરાબર અંદર ખેાસે છે, હવે મૅકીનટેાશ અને સાફ એવડ કીધેલી ચાદરને પૂરી ખેાલવામાં આવે છે, બરાબર કરી તેને ટળાઇ પર પાંથરવામાં આવે છે.

૯. નર્સ 'બી' હવે દરદીને તેની પીઠ પર પાછેા ફેરવે છે.

૧૦. માથાંનેા તકીએા ને ઉપરનાં કપડાં બરાબર ગેાઠવી ખેાસવામાં આવે છે.

(B) તુટેલા પગ (Fractured leg) યા ભાંગેલાં હાડકાંથી બીમારને બાજુએ ફેરવવાનું સલાહભર્યું નહીં હેાય ત્યારે :—

જો એવડ કીધેલી ચાદર (Draw-Sheet) સાફ હેાય અને બદલવાની જરૂર નહીં હેાય :—

૧. નવી ચાદરને ગરમી આપી (Warmed) તેને આખી "ક્રેાસ-વાઇઝ"–આડી (Crosswise) વાળી બીછાનાને મથાળે વાપરવા સારૂં તૈયાર મેલેા.

૨. નીચેની ધાબળી શિવાય બીછાનાનાં બધાં કપડાં ધીલાં કરી ડ્રૉ-શીટ અને મૅકીનટેાશનાં બન્ને છેડા બીમારની ઉપર વાળી દેવા.

૩. બન્ને પરીચારીકાએા એકેકેા હાથ દરદીનું માથું ને ખભાં ઉંચકી તેની પાછળ મેળી તે ટકાવી રાખે છે અને છુટા હાથેાથી તકીએા કાઢી બને ત્યાં સુધી નીચી બગડેલી ચાદરની ધડી વાળી દે છે.

૪. હવે સાફ ચાદરને બીછાનાનાં મથાળાં પર મેલે છે ને તેને ઉપર તંગ ખેાસી દે છે. પછી ધડી ખેાલતાં ખેાલતાં તેને ખરાબ થયલી ચાદરની ધડી સુધી નીચે લાવે છે.

૫. હવે તકીઆે પાછા ગોઠવી દરદીનું માથું ને ખભાં તે પર આસતેથી મેળે છે.

૬. પછી દરદીને ઉંચકતાં ઉંચકતાં આમ ઘડી ખોલતી ને વાળતી રીતી ચાલુ રાખવી, જ્યાં સુધી કે મેળી ચાદર દરદી નીચેથી એકદમ નીકળી જાય છે. ને નવી ચાદર તેની હેઠે પૂરી પંથરાઇ જાય છે.

૭. પછી તેને બરાબર તંગ કરી બરાબર ખોસી દેવી.

૮. હવે મૅકીનટોશ અને ડ્રૉ–શીટો બરાબર ગોઠવી–સીધા કરી ખોસી દેવાં.

૯. હવે ઉપરનાં કપડાં બરાબર કરી ખોસી દેવાં.

હવે અંદરની ચાદર (Under–Sheet) સાથ આડી ચાદર (Draw-Sheet) બી મેળી હોય ને બદલવાની જરૂર હોય :

૧. સાફ ચાદરને ગરમી આપી તેને આખી આડી ઘડીમાં વાળી (Crosswise) બીછાનાનાં મથાળાં પર કામ માટે તૈયાર રાખવી. આડી ચાદરનેબી ગરમી આપી ખુરસી પર તૈયારજ રાખવી.

૨. બધાં બીછાનાનાં કપડાં માત્ર એક નીચેની કમલ શિવાય ઢીલાં બનાવવાં.

૩. એક નર્સ જ્યારે દરદીની પીઠ ઉંચકી ટેકવી રાખે છે, ત્યારે બીજી નર્સે મેળાં " ડ્રૉ–શીટ " (બેવડ ચાદર) અને મૅકીનટોશ દૂર કરવાં.

૪. હવે નીચેની ચાદર (Under–Sheet) બદલવા માટે ઉપર (B) ૩ થી ૭ સુધી ફરમાવવામાં આવેલા નીયમો મુજબ કામ લેવું.

૫. જ્યારે એક નર્સ બીમારની પીઠ ઉંચકે છે અને તેને પકડી રાખે છે ત્યારે બીજી નર્સ સાફ આડી ચાદર અને મૅકીનટોશ તેમની જગ્યે ગોઠવી દે છે.

૬. ઉપરનાં કપડાં પાછાં ગોઠવી ખોસી દેવામાં (Tucked in) આવે છે.

એવડી કીધેલી ચાદર (Draw-Sheet) બદલવા માટે :—

આડી ચાદર નીચેની ચાદરની સાથે સાથે ઉપર લખ્યા મુજબ જ બદલવાં.

જો બીમાર અશક્ત હોય અને આડી ચાદર બદલવા માટે તેને ઉંચકવો પડતો હોય તો, એક સારી રીત એ છે કે, બગડેલી આડી ચાદરના છેડાને સાફ ચાદર સાથે એક "સેફ્ટી પીન" થી જોડી દેવો કે જેથી સાફ ચાદર મારફતે તેને આસાનીથી ખેંચી શકાય.

જ્યારે "ડ્રૉ-શીટ" (એવડ કીધેલી ચાદર) ની જગ્યા (Position) બદલવાની જરૂર હોય :—

૧. ઉપરનાં ખોસેલાં કપડાં ઢીલાં કરવાં.

૨. એક નર્સ આડી ચાદરનો એક ભાગ જે ટળાઇ તળે વાળીને હેઠળ ખોસવામાં આવ્યો હોય તે ખેંચી કાઢે.

૩. તેણી દરદીની પીઠ બને તેટલી ઉંચકે ને પકડી રાખે છે કે બીજી બાજુની નર્સ હવે બીછાનાની આજુબાજુ આડી ચાદર ખેંચી તંગ બનાવે.

૪. દરદીને પાછું નીચે કરી બીજી નર્સ હવે તેણી તરફ આવેલી આડી ચાદરની બરાબર ઘડી વાળી ટળાઈ હેઠળ દાબે છે.

૫. હવે ઉપરનાં કપડાં ફરી બરાબર તંગ ખોસવામાં આવે છે.

ઉપરની ચાદર બદલવા (Top Sheet) વિષે.

૧. ઉપરનાં બધાં કપડાં—શિવાય કે તે ચાદર ને ગમે તો સાથે એક કમલ—દૂર કરવામાં આવે છે.

૨. ગરમ કીધેલી સાફ ચાદર મેળીની ઉપર પાથરવામાં આવે છે.

૩. એક નર્સ બીછાનાનાં માથાં ઉપર ઉભી રહી દરદીનાં ખભાં આગળ સાફ ચાદર પકડે છે, જ્યારે બીજી નર્સ ખરડેલી ચાદર દરદીના પગ તરફ ખેંચે છે.

૪. પછી ઉપરનાં કપડાં પાછાં બરાબર ખોસી દેવામાં આવે છે

ટળાઇ બદલવા (Mattress) વિષે.

એક દરદી બીછાનું છોડવા અશક્ત હોય તોબી ટળાઇ ફેરવવી તો જોઇએ. તે ફેરવવાની યા બદલવાની રૂઢી તો એ છે કે ઉપરની ચાદર યા ચારસો (Counterpane) અને ઉપરની કમલ કાઢી નાંખવી, બાકીનાં બધાં કપડાં દરદી આસપાસ વીંટાળવાં, ત્યાર પછી નીચેની ચાદર ને કમલ જોરથી દરદીની દરેક બાજુ એકેકી ઘડી બંધાય તેમ વીંટાળવાં. ચાર નર્સો આ ઘડીઓનો એકેક બાજુ બબે ઉભી રહીને અખત્યાર લે છે અને દરદીને ઉપર ઉંચકે છે, જ્યારે બીજું એક જણ ટળાઇને જોરથી પગ તરફ ખેંચે છે. આમ આખી ઉથલાય યા બદલાય છે. ત્યાર પછી દરદીને નીચું કરી રાખેલા મુજબ બધાં બીછાનાંનાં કપડાં બરાબર ગોઠવી તંગ કરવામાં આવે છે.

જુદા જુદા ખાસ સંજોગોમાં બીછાના બનાવવાની રીતો (Bed-making in special cases).

ધાબળીઓ-કમલોનું બીછાનું (A Blanket Bed).

જે દરદીઓ હૃદયનાં (Cardiac), વાયુનાં (Rheumatic), ગુરડાનાં (Renal) દરદોથી પીડાતાં હોય તેઓને તો આવુંજ બીછાનું જોઇએ. એક પતલી ધાબળીને બીમારની આસપાસ અળગીજ ખોસવામાં આવે છે, આ પડની ઉપર બીજાં કપડાં લાદવામાં આવે છે.

કોઈ વેળા હેઠળબી એક કમલજ વાપરવી પડે છે અને તે નીચેની ચાદર (Under-Sheet) ની ઉપર પાંથરવામાં આવે છે. અને તેની

સાથે ૧૮ ઇંચ પોહોળી એક સાંકડી આડી ચાદર રાખવામાં આવે છે. રાત અને દીવસ માટે જુદી જુદી ચાદર રહે છે, જ્યારે બીછાનું કરવામાં આવે ત્યારે તેની બદલી કરવી જોઇએ અને નહી વપરાતી હોય ત્યારે તે હવામાં મેલવી.

ભાંગેલાં હાડકાં માટે ખાસ બીછાનું (A Fracture Bed). જો એક બીમાર ભાંગેલી બરડાની કરોડ (Spine), બેઠક (Pelvis), થાપા યા જાંગ (Hip or Thigh) યા પગના ભાંગવાથી (fracture) પીડાતું હોય ત્યારે તળાઇમાં કરચલી નહી વળે. વાંકીચૂંકી યા વળગી (Sagging) નહીં પડે તે માટે લાકડાના ટુકડા (Fracture Boards) વાપરવા જોઇએ. આ ટુંકડા ૧-ઇંચ કમમાં કમ જાડાં, ૧૦ ફીટ પોહોળા ને પલંગના પ્રમાણમાં લાંબા હોવા જોઇએ. તેઓ માથાંથી પગ સુધી બરાબર ફીટ ગોઠવાય તેટલા હોવા જોઇએ અને આ પાટયાંઓની વચ્ચે હવાની અવર-જવર માટે ૧ થી ૨-ઇંચીઝની ફાટ યા ખાલી જગ્યા રહેવી જોઇએ. વળી ભાગેલા યા તૂટેલા ભાગોને કપડાંઓ લાગી-લાગી-અથડી-અથડી તેને અડચણ કરે નહી તેવાં પીંજરા (Bed-cradle) નાખી ગોઠવણ રહેવી જોઇએ કે જેથી કપડાંનો ભાર ને ખટરાટ જખમી ભાગ ઉપર નહી, પણ પેલાં પાંજરાં ઉપર પડે.

વાહાડકાપ માટેનું બીછાનું (An Operation Bed), વાહાડ-કાપ કરાવ્યાં પછી દરદીને બીછાનામાં લાવવા ચોક્કસ ફેરફારની જરૂર છે. એકજ તકીઓ ને પૂરતાં ટોલ્યા ને મીણિયાંનાં કપડાં વાપરવાં. તકીઓ ઘણી વાર સદાબરોજ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. દરદીને ઢાંકવા માટે એક ઘડી વાળેલી કમલ હંમેશાં બે ચાદરોની ઘડી વચ્ચે મૂકવામાં આવે છે. આ કમલમાં ત્રણ ગરમ પાણીની કાચળીઓ (Hot-water bottles) યા ડબ્બાઓ રાખવામાં આવે છે. જો બીમાર બેશુદ્ધ હાલતમાં હોય તો આ બાટલીઓ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ઉપરનાં કપડાં ખોસીયા વગર એક બાજુ ખુલ્લાં રાખવામાં આવે છે કે દરદીને અંદર લેવા તેમને બીજા છેડા સુધી ફેંકી શકાય.

બીછાનાંની સગવડો (Aids to Comfort in Bed)

૧. આ પાણીની બાટલીઓ યા ડબ્બાઓ (Hot Water Bottles and Tins) નીયમીત ગરમ પાણીથી ભરવા જોઇએ, ખાસ કરીને સવારનાં પોહોરમાં કે જ્યારે બીમારનું જોર (Vitality) યા શક્તિ ઓછામાં ઓછી હોય છે ત્યારે તો પૂરતી ગરમ હોવી જોઇએ. એક ગરમ પાણીની બાટલી જો બેદરકારીથી અળગી બંધ કરી હોય યા ગળતી હોય તો તેથી ઘણાં ગંભીર પરીણામો આવવાની ધાસ્તી હંમેશાં યાદ રાખવી; ખાસ કરીને બેશુદ્ધ બીમારોમાંજ નહીં, પણ લકવા (Paralysis), જલંદર (Dropsy), પેટમાં પાણીવાળા બીમારો તે ગરમી માપી શકવાની હાલતમાં હોતાં નથી.

ગરમ પાણીની બાટલી ભરતાં ને મૂકતાં નીચલા નિયમો પર ખાસ ધ્યાન આપવું :

(*a*) પાણી ઘણું ગરમ જોઇએ, પણ બળતું (boiling) નહિં.

(*b*) ટીનની અને માટી યા કોરી કામની બાટલી (Earthenware) બનતાં સુધી એક ગાળણી (Funnel) થી પૂરી ભરવી. રબરની બાટલી પૂરેપૂરી ભરવી નહીં અને ઉપરની ટોપી (Cap) જડ બેસાડવામાં આવે (Screwed up) તે પહેલાં બધી હવા બહાર કાઢી નાંખવી.

(*c*) તેનાં રબરને વૉશર (Washers) બગડી ગયલાં ન જોઇએ કે જેથી તે ગળતી (Leaking) થઇ જાય. દર વખત બાટલી વાપરતી વખતે તપાસ રાખવી કે તે ઢીલાં રહી જાય નહી ને ફાટી જઈ તેમાંથી ગળતર થતી નહીં હોય !

(*d*) બાટલીની બહાર ગરમ પાણીનાં ટીપાં બાઝી રહે નહીં ને અશક્ત બીમારને હલાક કરે નહીં તે જોવું. લૂછીને કપડાં, ટુવાલ યા ફ્લાનલના ટુકડામાં લપેટીને દરદીને આપવી.

(*e*) દરદીને જ્યાં વધુ આરામ લાગે ને તે કહે ત્યાં બાટલી લગાડવી. નાગી ચામડીને લગાડીને મૂકવી નહીં, પણ વચ્ચે ચાદર કે બરતુશ રાખવી જેથી બાટલી સીધી ચામડીને અડે નહીં.

૨. **વીજળીથી પેદા થતી ગરમી (Electro-Thermal)** ની ગાદીઓ યા ઓજારો હવે છેલ્લા ઉપચારોમાં વપરાય છે.

૩. **હવા ને પાણીની રબરની ગાદીઓ ને તકીઆઓ (Water-Cushions or Air Pillows)** ચામડીના જખમો-ડીઆંઓ-ઝલઝમાઓ (Bed-sores) અટકાવવા વપરાય છે.

(*a*) **પાણીના કુશનો યા તકીઆઓ વાપરવામાં** નીચલી **સુચનાઓ** યાદ રાખવી :—

(૧) મૂકતાં તેની અંદરની બાજુ આપણા હાથને માલમ પડે નહીં. બન્ને બાજુઓ એક બીજાંથી થોડા ઇંચો દૂર રહે તેટલી પૂરતી તેને ભરવી.

(૨) અંદરનાં પાણીની ગરમી ૧૦૦°/૧૦૫° ફેરનહાઈટ રહેવી જોઇએ.

(૩) બહારનો બુચ (cap) બરાબર બંધ કરો તે પહેલાં અંદરની તમામ હવા બહાર કાઢી નાંખવી.

(૪) તકીઓ બરોબર એવી રીતે ગોઠવવો કે તેની ઉપર દરદીના થાપાનો પાછલો ભાગ (buttock) બરાબર વચોવચ મધ્યમમાં રહે.

(૫) તે યાને આડી ચાદરની અંદર યા તો તે નીચેની ચાદર અંદર ગોઠવવો. નીચેની ચાદર હોય તો એ તકીઓ ખસી જઈ નકામો થઇ પડે નહીં.

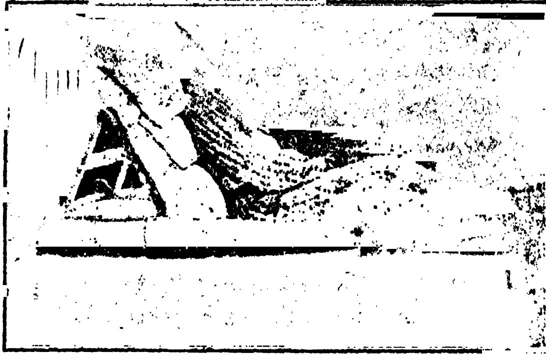
(*b*) **હવાના તકીઆ** કદ અને આકારમાં જુદી જુદી જાતના બનાવવામાં આવે છે. કોઇ "સ્કવેર" હોય તો કોઇ ગોળ અને વચ્ચે કાણું હોય, જેથી દરદીના જખમી ભાગ પર ભાર

પડતો રહી જાય. (Ring Cushion). તેઓ ગરજ પૂરતાજ ભરવા કે જેથી જખમી ભાગનું બીછાના પર દબાણ વધે નહીં. હવાનાં તકીઆને સફેદ રૂના કોઇ કપડાંનું કવર કરી લેવું. દરદીને જે ભાગ અડે તેની અંદર જરાબી કરચલી (Crease) નહીં પડી હોય તેની સંભાળ રાખવી.

જો એક નરમ રબરની આખી ટળાઇ મળતી હોય તો પછી હવા યા પાણીના તકીઆની જરૂરજ રહેતી નથી.

૪. બીછાનામાં અઢેલીને બેસવાની બેઠક (Bed-rests).

દરદી બીછાનામાં જરા અઢેલીને બેસવાની ખાહેશ દર્શાવે ત્યારે તેના બરડાને ટેકવી શકે તેવી બેઠકો યા યુક્તિઓ (Rests or improvisations)



આકૃતિ ૫૬.—માથું ને ગરદન ઉંચા કરવાની યા અઢેલીને બેસાડવાની બીછાનાની ખાસ યુક્તિ (બેઠક). અને ગુંઠણ અળગું રાખવાનો તકીઓ.

(આકૃતિ ૫૬) તૈયાર કરવી ને વાપરી તેને ખુશ રાખવો. એ બેઠકોને તકીઆ યા નરમ ધાબળી વગેરે મૂકીને આરામ આપતી બનાવવી કે જેથી તે બીમારને ખટકે નહીં. એવી હાલતમાં બીમારનાં માથાંને ટેકાવવા ખાસ

પગલાં લેવાં ભૂલવું નહીં. આ બેઠકો હલઇટરૂપે બનાવવાની (To Improvise) થોડી રીતો:—

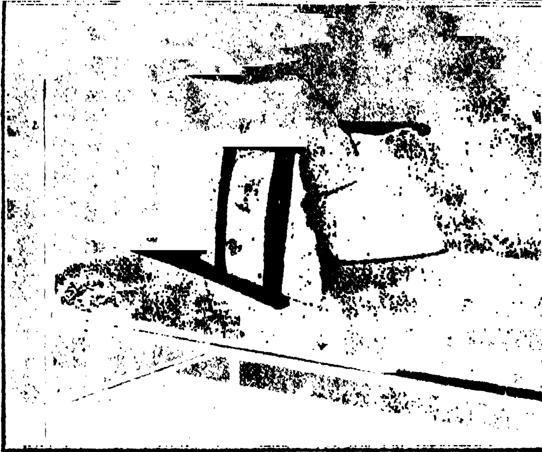
(*a*) એક મોટી ચાદર લઇ તેને પલંગની પોહોળાઇ જેટલી વાળવી. તે કમમાં કમ ૨૭-ઇંચ જેટલી ભરાવદાર (In Depth) બનાવવી. ઉપરની કીનારી (edges) થી તે પલંગના ઉપલા ભાગને જોડવામાં આવે છે. આડા ચપટા પટાઓ (Webbing straps) થી તેને ઢોલ્યાના ઉપલા મથાળાના સળીયા સાથે ખુણાઓમાંથી બાંધી લેવામાં (Strapped) આવે છે.

(*b*) એક ઉભી પીઠવાળી નાની ખુરસી ટળાઇ યા તકીઆ નીચે ઉંચી કરીને મૂકી દેવી અને ઢોલ્યાના માથાં સાથ તેને મજબુત સીકડી લેવી. (આકૃતિ ૫૭).



આકૃતિ ૫૭—બનાવટી ગોઠવેલી યુક્તિઓ-બેઠકો.

(*c*) એક નાનાં બચ્ચાંને જરા બીછાનામાં અઢેલીને બેસવાને ગમે તો (આકૃતિ ૫૮) માં બતાવ્યા પ્રમાણે બે ઉભી પીઠવાળી ખુરસીઓ બતાવી છે તેમ ગોઠવવી.



આકૃતિ ૫૮.—બનાવટી ગોઠવેલી યુક્તિઓ-એઠકો.

૫. કોઇ વેળા દરદીને બીછાનામાં થોડો ફેરફાર આપવાની મતલબે ગુંઠણ નીચે તકીઓ આપવામાં આવે છે (Knee Pillow). એક સાદો તકીઓ લઇ તેને મૅકીનટોશ ને ડ્રૉ–શીટમાં વીંટાળી ગુંઠણો હેઠળ ગોઠવી તે ઢાંકણોના છેડા ટળાઈ હેઠળ બરાબર ખોસી દેવા. (આકૃતિ ૫૬).

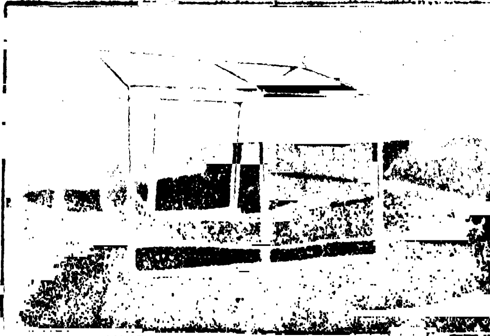
૬. જ્યારે અઢેલી બીમાર પડયો હોય ત્યારે નીચે સરી નહી જાય (Slipping from Sitting Position) તેનો અટકાવ. જ્યારેબી એક બીમારની પીઠ બીછાનામાં જરા ઉંચકવામાં આવી હોય ત્યારે તે સરી પડવાની હંમેશાં વકી રહે છે ને તેમ થતું અટકાવવા બીછાનાના પગના નીચલા છેડા આગળ કાંઈ મજબુત અટકાવ (firm support) મૂકવો જોઇએ જેને પગ અથડી વધુ સરતાં બીમારને અટકાવી શકાય. તે ચીજ પર પગ ઠાબે કે વધારે સરાયજ નહીં, તેમ કરવા:—

(a) એક ભરેલો ભારી તકીઓ જોઇએ.

(*b*) કોઇ ભારી ગાદી યા ઝોલી (hassock) એક ચાદર યા મોટા તકીઆમાં વીંટાળીને તેના છેડા ભારથી ટળાઇ તળે બેસી દેવા યા તો તેમની સાથે દોરડાં યા પટા બાંધી તે પલંગનાં માથાં સાથ બાંધી લેવા—આથી દરદીના પગનાં અંગુઠાઓ ઉપર કપડાંનો પડતો ભારબી ઓછો થશે.

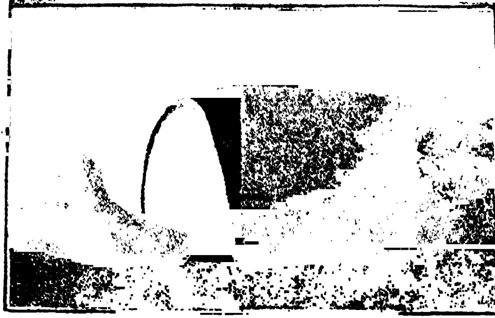
(*c*) હેઠે કોઇ ઢાંકેલો દાલડો યા સ્ટુલ મૂકયું હશે તેની પર પગ અથડીને બીમાર સરી આવતું અટકશે.

૭. **બીછાનાનાં પીંજરાં** (Bed–cradles). દરદીનાં કોઇબી ઇજા પામેલા ભાગ સાથે ઉપરનાં કપડાંને અથડી તેને ઇજા કરતા અટકાવવા આ પાંજરાંઓનો ઉપ્યોગ થાય છે. અને જ્યાં તેનો ઉપ્યોગ થતો હોય ત્યારે ગરમી માટે તે ભાગ ઉપર એક ઠંડી–નરમ–પટલી ધાબળી નાંખવી સારી છે. જ્યાં લાકડાં યા લોઢાંનાં પક્કાં બનાવેલાં આવાં તૈયાર પાંજરાં મળતાં નથી (આકૃતિ ૫૯) ત્યાં કાંઇ બીજી યુક્તિ અજમાવવી જોઇએ (Improvised).



આકૃતિ ૫૯.—અવયવોને ઇજા નહી કરે તેથી બનાવી કાઢેલાં " પાંજરાઓ "

દાખલા તરીકે (આકૃતિ ૬૦) માં દેખાડેલા દાબડા યા એક સાદાં ટુલનો ઉપ્યોગ કરવો.



આકૃતિ ૬૦.—કામચલાઉ બનાવી કાઢવાનું પાંજરૂં.

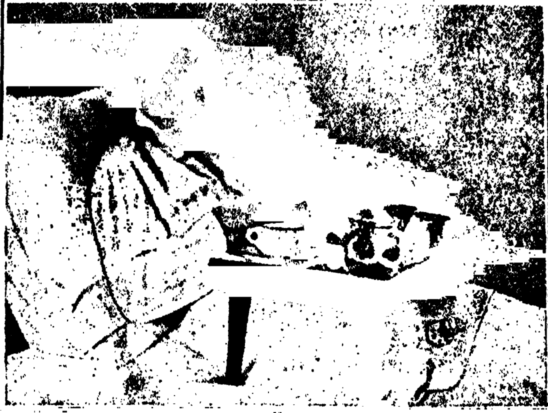
૮. જો દરદીને બીછાનામાં જ રાખવાની જરૂર હોય, પણ તે બેસી શકે તેવી હાલતમાં આવ્યો હોય તો બીછાનામાં જ મેજ (Bed-table) ઉભી કરવાની જરૂર પડે છે. (આકૃતિ ૬૧-૬૨-૬૩).





આકૃતિ ૬૧. આકૃતિ ૬૨.

આકૃતિ ૬૧-૬૩.—બીછાનામાં લેટીને વાપરવાની મેજો.



આકૃતિ ૬૩.—બીછાનામાં લેટીને વાપરવાની મેજો.

૯. પલંગનો એક છેડો ઉંચો કરવા વિષે (To Raise One End of the Bed). બે મજબુત ખુરશીઓ મૂકવી અને બીછાનાના તે છેડાને તેની બેઠક પર અઢેલવો. કાંઇ અકસ્માત બને નહી-હીલે નહી-સરકે નહીં તેથી બીછાનાનાં તે છેડાને બરાબર ખુરશી સાથ મજબુત બાંધી લેવો.

ઇંટો ઘોલ્યાના પગ વચ્ચે ગોઠવવા કામ લાગે છે. લાકડાંના પૈયા યા જાડા ચોપડાબી કામ લાગે છે.

થોડીક પ્રત્યક્ષ તાલીમ (Practical Work).

બીછાનું બનાવવા યા પાથરવા વિષે, સામાન્ય (General Bed-making). જ્યારે બીછાનું :—

(*a*) ખાલી યા રીકામી હોય ત્યારે (Unoccupied). જુઓ સફ્રા ૪૦.

(*b*) ભરેલું યા બીમાર સાથનું હોય ત્યારે (Occupied)
જુઓ સફા ૪૧ થી ૪૬ સુધી.

નીચેની ચાદર બદલવા વિષે (Changing of Under-sheet).

ઉપરની ચાદર બદલવા વિષે (Changing of Top-sheets).

બેવડ કીધેલી ચાદરો (Draw-Sheet).

(૧) બેવડ કરવી (Drawing).

(૨) બદલવી (Changing).

(*a*) જ્યારે દરદીને ફેર વળાવવામાં આવે છે ત્યારે.

(*b*) જ્યારે દરદીને ઉંચકવામાં આવે છે (ચાદરને સેફટી પીનો ખોસીને).

દરદીઓને ખાસ ઉંચકવાની રીત (Lifting of Patients).

ખાસ બીછાના બનાવવા વિષે (Special Bed-Making).

(૧) ધાબળી યા કમલનું બીછાનું (Blanket-Bed).

(૨) ભાંગેલાં હાડકાંઓ માટેનું બીછાનું (Fracture Bed).

(૩) વાઢકાપના બીમારોનું બીછાનું (Operation Bed).

પાણીના તકીઆ (Water Pillows)-હવાના ટકીઆ (Air Pillows).

ગરમ પાણીની કોથળીઓ (Hot Water Bottles).

(૧) ભરવા વિષે (Filling).

(૨) મૂકવા વિષે (Placing).

બીછાનામાં બીમારને અઢેલવાની બેઠકો (Bed-rests).

(૧) મેળવાની (Placing).

(૨) કામચલાઉ બનાવવાની (Improvising).

ગરમ પાણીની બાટલી કામચલાઉ કેમ બનાવવી :—નીમક, રેતી યા ભૂસા કોથળીમાં ભરી પાણીની બાટલીને બદલે વાપરી શકાય છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

બીમારની હાલતનું પૂરૂં અવલોકન
(Observation of the Sick.)

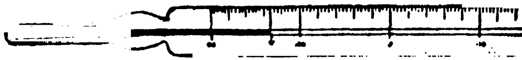
એક પ્રચારીકાની સૌથી અગત્યની ફરજ એ છે કે દરદીની ખરી હાલતનો એક તમામ સંપૂર્ણ, પણ બને તેટલો ટૂંકો, "રીપૉર્ટ" તે કેસના તબીબ યા ડાકટરને, જ્યારેબી મુલાકાતે આવે યા જરૂર લાગે ત્યારે, પોહોંચાડવો. આવી પૂરી હકીકતથી દરદીને વધુ આરામ આપવાને ને તેને સારા કરવાનાં સઘળાં ઘટતાં પગલાં લેવાનું તે ડાક્ટરથી બની શકે છે. આ "રીપૉર્ટ" તૈયાર કરવા માટે કંઈ કંઇ બાબત પર નર્સે ધ્યાન પૂગાડવું જોઇએ તે પહેલાં તેણીએ જાણવું જોઇએ. તેણીને માર્ગ દેખાડવા ખાતર આવી અગત્યની નીચલી બાબતો અત્રે આપી છેઃ—

૧. દરદીનાં શરીરની ગરમી યા તાવની ખબર (Temperature).
૨. દરદીની નાડી (Pulse).
૩. દરદીનાં શ્વાસોશ્વાસ (Respiration).
૪. દરદીનાં ઝાડા (Stools).
૫. દરદીની પિશાબ (Urine).
૬. દરદીની ઉલટી (Vomit).
૭. દરદીની થુંક યા લબ (Sputum).
૮. દરદીની દવાની સારવાર (Medicines).
૯. દરદીનો ખોરાક (Food).
૧૦. દરદીનાં આરામ અને ઉંઘવાના કલાકો (Rest—hours of sleep).
૧૧. બીજાં લક્ષણો અને ચીનહો–નિશાનીઓ (Other signs and symptoms).

ઉપરની પાચ બાબદો તેનાં ભલાં માટે એટલી અગત્યની છે અને તે પરથી તેની તનદુરસ્તીનું એવું ચોક્કસ અવલોકન થઇ શકે છે ને વાજબી સારવાર પર આવી શકાય છે. સવાર ને સાંજ તેની નીયમીત તપાસ લેવામાં આવે છે ને તેની પૂરી તપસીલ એક વીગતવાર નકશા (Chart.) પર બરાબર નોંધવામાં આવે છે.

દરદીનાં શરીરની ગરમી વિષે (Temperature)

દરદીનાં શરીરની નીયમીત ગરમી (Normal Temperature) ૯૮.૪° (ડીગરી) ફેરનહાઈટ (પારાની ચોક્કસ રૂઢી) ચુસ્ત રીતે હોવી જોઇએ, પણ ખરૂં જોતાં રોજીંદા અનુભવમાં તે ૯૭° થી ૯૯° વચ્ચે સાધારણ તનદુરસ્ત માણસમાં હેરફેર રહે છે. વળી આખા દીવસમાં જુદા જુદા વખતે તેમાં ½ ડીગરીનો ફરક માલમ પડે છે. ખરી બામદાદે યા મોડી રાત્રે ૧ થી ૩ કલાક સુધીમાં તે ઓછામાં ઓછી રહે છે, જ્યારે સાંજે ૬ થી ૧૦ કલાકે રાતના તે સારા દીવસની વધુમાં વધુ ચઢે છે. બીમારીમાં આ ગરમી, આ સ્વીકારેલી હદથી, નીચે યા ઉપર થાય છે. દરેક તબક્કામાં તે બીમારની ખરી સ્થીતીનો ખ્યાલ આપે છે.



આકૃતિ ૬૪.—શરીરની ગરમીનું માપ લેવાનું યંત્ર યાને તાવ જોવાની શીશી.

આ ગરમી માપવાનું ઓજાર યા યંત્ર યા પારાની શીશીને "કલીનીકલ થરમોમીટર" (Clinical Thermometer) કહેવામાં આવે છે (આકૃતિ ૬૪). અને તે જાણવા માટે યાને કેટલી છે તે નકકી કરવા માટે નીચલી જગ્યાપર મૂકવામાં આવે છે:—

મોઢાંમાં (ઉમરે પુગેલાં–adults) માં.

બગલમાં (,, –Axilla) માં.

કાતરા કે સફરા (બચ્ચાં–Groin યા Rectum) માં.

સફરામાં—ઘણીવાર એક વરસ યાને બાર મહીના સુધીનાં બાલકડાં (Infant)–આ રીતે તાવ લેવા ડૉકટર ખાસ ફરમાવે છે.

શરીરની અંદર તેની સપાટી (Surface) કરતાં આ ગરમી ૧° ડીગરી ફેરનહાઇટ જાસતી રહે છે. આ કારણુસર એક અમુક દરદીની ગરમી દર વખત **એકજ શીશીથી** અને **એકજ જગ્યે** લેવી જોઇએ. જો કોઈ વાર કોઇ કારણથી આમ નહી થઇ શકયું હોય ને જગ્યાની યા શીશીની બદલી કરવી પડી હોય તો તે બીનાની તરત નકશા પર નોંધ લેવી.

ગરમી લેતી વેળા રાખવી જોઇતી સંભાળ યા સાવચેતી

(Precautions to be Observed when taking Temperature.)

(*a*) તાવ લેવા પહેલાં પારાને (mercury) ૯૫° ડીગરીનીબી હેઠળ ઝંઝેરી કાઢવો (Shaken down) જોઇએ.

(*b*) (૧) ખાધા યા પીધા પછી પંદર મીનીટ પસાર થાય નહીં તે પહેલાં તો કદીબી ગરમી મોઢાંમાં લેવીજ નહી. યા કોઇબી ભાગમાં લેવી નહી.

(૨) દરદીએ સ્નાન કીધું હોય યા વાદળાંથી બદન સાફ કર્યું હોય (Sponged) ત્યારેબી પંદર મીનીટ વેર બગલ કે કાતરા (armpit or groin) માં ગરમી લેવીજ નહીં.

(*c*) દરદીને પોતાને પોતાની તાવ કદીબી લેવા દેવીજ નહીં. તમેજ પારાની શીશી બરાબર જગ્યે મેલો ને ઘટતો વખત ત્યાં અથડાવી રાખો.

(*d*) પારાની શીશી પર જણાવ્યું હોય (કોઈ એકજ મીનીટની–કોઇ ત્રણ મીનીટની) તેના કરતાં જરા એક મીનીટ વધારે રાખેલી સારી. જે શીશી પર કેટલી મીનીટ રાખવું એવું

ખાસ નહીં લખ્યું હોય તેવી શીશીને તો પાંચ મીનીટ જગ્યા પર રાખવી.

(e) વખત પૂરો થવે ભાગ પરથી શીશી કાઢીને બરાબર પૂરતી રોશની સામે ધરી બરાબર વાંચવી અને ગરમી રોજીંદા નકશા પર નોંધી લેવી. (Read and recorded on the daily chart) (આકૃતિ ૬૫). લખ્યા પછી શીશીમાં ફરી જોઈ-લખેલાં સાથે બરાબર છે કે તે સરખાવી જવું. આટલું કર્યા પછી પારાને પાછો ઝંઝેરી કાઢી નીચે લાવી દેવો. (Shake Down). પછી દરદી પર વાપરેલી હોવાથી તેને ઠંડાં પાણીમાં બોળી સાફ કરી નાંખવી અને ફરી બીજા ઉપયોગમાં આવે તેટલાં તેને કોઈ નરમ જંતુનાશક "લોશન" (પાણીમાં) બુડાડી રાખવી.

ગરમી કેમ લેવી ? (To Take The Temperature).

જરૂરી ચીજો:—એક વાટકો (tray), જંતુનાશક દવામાં બુડાડેલી પારાની શીશી (Thermometer in an antisecptic lotion). બે ત્રણ સણના કપડાંનાં સુક્કાં પૂમડાં (Dry Swabs of linen).

રીતો (Methods):

૧. **મોંઢાંમાં**—

(a) પારાની શીશી લૂછી સુક્કાં બનાવો. હવે તેને ઠંડા પાણીમાં પાછી બોળો, સુક્કાં બનાવો ને પારાવાળો ભાગ (bulb) દરદીની જીભ હેઠળ અઢાવીને મેલો. દરદીનું મોંઢું, બે હોઠો પાસે લાવી અળગું જ બંધ કરાવવું.

(b) દરદીને તેના નાક વાટે દમ લેવા કહો, વાત કરવા દેવી નહીં, યા શીશી પર દાંત મારવા નહીં.

૨. બગલમાં (In the Axilla).

(*a*) બગલને લૂછી નાખી સુક્કી બનાવેા.

(*b*) શીશીને લુછીને બગલમાં મુકેા. જોજો કે તે બાલને લાગીને જ પડી રહે નહીં. બરાબર ચામડીને લાગવી જ જોઇએ. દરદીને તેનેા હાથ પેાતાની છાતી પર મેલવા કહેવું ને ઉપરનેા હાથ બાજુ પર દાબવેા.

૩. કાતરામાં (In the Groin).

બગલમાં લેવા જેમ લખ્યું છે તેમજ લાંબી કરવું. અને પારાની શીશી ચામડીને બરાબર લાગે કરીને જાંગ પેટ પર વાળવાની કેાશીસ કરવી.

૪. સફરામાં (In the Rectum).

(*a*) પારાની શીશીના નીચલા ગુંબજ જેવા પાટાવાળા બધા ભાગ પર કેાઇ તેલ યા વૅસલીન ચેાપડેા.

(*b*) ધીમેથી ૨–ઇંચ જેટલેા ઉંડેા સફરામાં પેલેા " બલ્બ "-વાળેા છેડેા દાખલ કરેા. અને ભાંગી નહી જાય તેની સલામતીમાં તમે સંભાળથી તે પકડી રહેા.

(*c*) બહાર કાઢયા પછી તે વાંચીને ઠરમેામીટર ઠંડા પાણીથી સાફ ધેાઈ કેાઈ જંતુનાશક દવાના પાણીમાં રાખેા.

શરીરની ગરમીનું માપ નકશા પર કેમ નેાંધવું
(How To Record the Temperature).

તમે જોશેા કે (આકૃતિ ૬૫) રેાજીંદા નકશા પર સંખ્યાબંધ લીટીઓના ગાળા બનાવવામાં આવ્યા છે. પારાની શીશી પરના પ્રમાણેા (Scale)ની ગણત્રીમાંજ તે લીટીઓ ને ગાળા પાડયા છે. ઉપરથી નીચે

તે નકશો ઘેરી ને આછી લીટીઓથી ભરાયલો છે. બે કાળી લીટીઓની વચ્ચેનો એકેકો ગાળો (Space) એકેકો દીવસ બતાવે છે. આ ગાળાને એક આછી લીટી (Thin line) બે કોલમોમાં વેહેંચી નાંખે છે. એક પર "M" (Morning) સવાર, બીજી પર "E" (Evening) સાંજ લખ્યું છે. આ ઉપરાંત બીજી ખાસ જાડી લીટીઓ છે, જે દહાડાઓને જમા કરી અઠવાડયાંઓ (Weeks) માં તે નકશાને ઓર વેહેંચી નાંખે છે. ધારો કે પહેલા દીવસની સવારે દરદીની ગરમી ૧૦૦° ડીગ્રી છે, તો તમારે પહેલાજ દીવસની મથાળાં ઉપર "M" લખ્યું હોય તે કૉલમમાં જે લીટી પર ૧૦૦° ડીગ્રી લખ્યું હોય ત્યાં એક (Dot) મીડું મૂકવું હવે ધારો કે સાંજ પડતાં તેની તાવ વધીને ૧૦૧.૨° ડીગ્રી થઈ છે ને તે નોંધવાની છે, તો તેજ પહેલા દીવસની સાંજની કૉલમની "E" ની અંદર હવે ૧૦૧.૨° લખ્યું હોય તે લાઈનની મધ્યાનમાં ૧૦૧.૨° લખ્યું હોય તે હરોલમાં બીજો "ડૉટ" મૂકો. હવે એક લાઇનથી એ બે મીંડાંઓને જોડી દ્યો.

૧૦૦° ● ● ૧૦૧.૨°

આમજ રોજબરોજ કર્યાં જાવો અને થોડા દિવસો દરદીની તાવનો આખો રાહ (course) "ચાર્ટ" પર કુડતી–પડતી લીટીઓમાં નોંધાશે આકૃતિ ૬૫). નકશો ઘણોજ સ્વચ્છ-સ્પષ્ટ બનાવવા આ લીટીઓ દોરવામાં એક "ફુટ રૂલર" ની જરૂર મદદ લેજો.

એક દીવસમાં ૬–કૉલમ સાથનો ચાર–ચાર કલાકનો (four-hourly) ચાર્ટ કેટલાક દાખલામાં ખાસ રાખવો પડે છે. તે ૨,૬,૧૦; ૨,૬,૧૦ કલાકે દીવસમાંજ–૨૪ કલાકમાં ૬ વખત દર ચાર કલાકે તાવ જોઇ નોંધવામાં વપડાય છે.

આ નકશામાં વળી નાડીની ચાલ, શ્વાસોશ્વાસ, કેટલા ઝાડા, પિશાબ કેટલી, ખોરાક શું આપ્યો, ઉલટી, ફીટ, દરદનો સખત હુમલો, વગેરે નોંધવાની જગ્યા છોડી છે.

નાડી (Pulse)

નાડી તે હૃદયના દરેક ધપકારા (beat) થી શરીરની ધેાળી શીરાઓ (arteries) ફૂલવાની (expansion) ક્રીયા છે; જયાં કેાઇબી ધેાળી શીરા એક હાડકાં ઉપરથી ને ચામડીની લગોલગ નીચેથી પસાર થાય ત્યાં આ નાડી પકડીને ગણી શકાય છે (felt). અંગુઠા તરફની હાથની કાંડી, (બહારની) આગળથી–ઉપરથી જે ધેાળી શીરા (Radial artery) પસાર થાય છે ત્યાં તેને પકડી ગણવાની મુખ્ય જગ્યા છે. જયાં બીમારની કાંડીને ઇજા થયલી હેાય છે, તે ગણવાની સગવડ થઈ શકતી નથી, તેા કા'ન ને આંખની વચ્ચે બન્ને સાઇડે જે ધમનીયેા (temporais) આવ્યાં છે ત્યાં ચહેરા પર અંગુઠા છેાડી બીજાં બે આંગળાં દાબીને બન્ને બાજુ મેલ્યાં હેાય તેા ત્યાં નાડી પરગરી ચાલતી માલુમ પડશે (Temporal Artery).

નાડી ગણવા વિષે (To Count the Pulse). જો દરદી બીછાનામાં બેસી શકવાની હાલતમાં હેાય તેા તેને બેસાડી તેનાં હાથ સીધા એક ખુરશી યા બાજુની મેજ પર મૂકવા જોઇએ. નર્સે પેાતાનાં અંગુઠા સુધ્ધાં ત્રણ યા તે વગર ઉપર કહેલાં બે આંગળાં ઉપરથી "**રેડીયલ આરટરી**" ઉપર કાંડી આગળ (Wrist) દાબવાં યા બીજી રીત જે આ અસલ કીતાબમાં જણાવી નથી પણ બહુ સાધારણ છે તે ગમે તેા આગળ બે આંગળાં ને પાછળ અંગુઠેા દાબીને ધરવેા યા તેા આગળ અંગુઠેા ને પાછળ બે આંગળાં વચ્ચે નાડી પકડવાથી નાડીના ધપકારા ખુલ્લા ને પરગરા (Distinctly and Perceptably) માલમ પડશે. નાડી ગણવા માટે પળેાના કાંટા સાથનું ઘડીયાળ (Watch with a second hand) જોઇએ ને તે નર્સે યા તબીબ ડાબી કાંડી ઉપર પહેરે છે (Wrist watch). એ ઘડીયાળ સાથની ડાબી કાંડી આગળ રાખી તે પર નજર નાંખતાં જમણા હાથનાં આંગળાંથી નાડી પકડી એક **મીનીટમાં** તે કેટલા ધપકારા મારે છે તે બરાબર ગણવું. ગણતી વેળા જ નાડીના ધપકારામાં જોર કેટલું છે, નરમ છે કે સખત છે, નીયમીત લપ–

દબના એ અરધા ધપકારાઓ ચાલુ બરાબર થાય છે કે અંદરથી કોઇ કોઇ ગુમ થાય છે, જો ગુમ થતા હોય તો કયા પહેલા કે બીજા. એ બધીજ બીના પારખવી અને નોંધવી જોઇએ. અલબતાં નવી શીખાઉ નર્સથી તરતજ આ બધું શીક્ષણ ઉંચકી શકાતું નથી, પણ એક અનુભવી પરીચારીકા ધીમે ધીમે તે માહવરાથી ઉપાડી લે છે. ગરમી કરતાં નાડી ઉપરથી એક માણસની તબિયતની વધુ સારી અને ભરોસાદાર માહીતી મળે છે.

નાડીની સાધારણ ઝડપ (Normal Pulse Rate):-

(*a*) ઉમરે પુગેલાંમાં એક મીનીટમાં ૭૨-૮૦ ધપકારા-જેમ જેમ ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ નાડીના ધપકારા ધીમા પડતા જાય છે.

(*b*) બચપણ (Childhood) માં ૯૦ થી ૧૦૦.

(*c*) બાળપણમાં (Infancy) ૧૦૦ થી ૧૩૦.

આકૃતિ ૬૫.—બિમારની હકીકત નોંધવાનું રોજીંદુ પત્રક.

જુદી જુદી બીમારીઓમાં નાડીની ઝડપમાં (Rate) અસાધારણ ફેરફાર નોંધાય છે, તે છેક ૨૦ થી ૧૬૦ સુધી હેરફેર થાય છે. આટલી હદ સુધીના ફેરફારમાં કોઈથી નાડી ગણી શકાય નહી.

નકશા પર નાડી નોંધવાની બે રીતો છે:—એકમાં જેમ (આકૃતિ ૬૫)માં દેખાડવામાં આવી છે તેમ નોંધાય છે. **બીજીમાં** જેમ તાવ લીટીઓ વડે નોંધીએ છીયે તેમ (Graph) રાખી શકાય.

શ્વાસોશ્વાસ (Respiration).

દરેક શ્વાસોશ્વાસ ત્રણ તબક્કાઓનો બનેલો છે:-

(*a*) દમ અંદર ખેંચવો (Inspiration), એમાં છાતી ભરાયલી લાગે છે (Rise in Chest).

(*b*) દમ બહાર કાઢી નાંખવો (Expiration), છાતી પાછી ફુલેલીને બદલે ખાલી યા સંકોચાયલી માલમ પડે છે (Fall in Chest).

(*c*) વચ્ચે નાનો વીસામો (a Rest).

શ્વાસોશ્વાસ ગણવા માટે આપણી નજર દરદીની છાતીનાં યા પેટનાં ઉપરના ભાગ પર રાખવી ને ગણવું કે તે એક મીનીટમાં કેટલી વાર ઉંચકાય યા ઉપર ચઢે છે. જો દરદીને એમ માલમ પડે કે આપણે ખાસ ખસુસ ગંભીરાઇથી તેના શ્વાસોશ્વાસ ગણયે છીયે તો અલબતાં તે તેની ઝડપ ખાસ વધારી મેલે છે, તેથી દરદીનું ધ્યાન ચૂકાવવા નાડીજ ગણયા કરવાનો ઢોંગ કરી, માત્ર તેનો હાથ પકડી રાખી એકાદ મીનીટમાં બાડી આંખે (Sideways) તેના ચાલતા દમ ગણી લેવા, જયારે તે બીચારો તો એમજ સમજે કે આપણે તો તેની નાડી ગણયે છીએ, જયારે ખરેખર તો આપણે તેના શ્વાસોશ્વાસની તપાસ લઇ રહ્યાં હોઇએ. યા તો દરદીનાં માથાંની પછવાડે ઉભા રહી તેના શીર પાછળથી દમ ગણી લેવા, જયારે તે

કુદરતી રીતે દમ ખેંચ્યો જતો હોય! (આકૃતિ ૬૫) માં આપ્યા પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસની નોંધ મીનીટમાં કેટલીવાર થયો હોય તે આંકડો લખીને લેવી.

શ્વાસોશ્વાસની ઝડપ (Rate) એક મીનીટમાં ૧૫થી ૨૦ વખતની છે. યાને તે નાડીથી ચોથા ભાગની છે. યાને જો નાડી ૭૨ની હોય તો શ્વાસ ૧૮ નો એટલે પ્રમાણઃ–શ્વાસ નાડી પ્રમાણ ૧ થી ૪
૧૮ : ૭૨ : ૧ : ૪ નું આવે છે.

(*a*) આ ઝડપ (Rate) ઉપરાંત તે શાંત–સીધું–નીયમીત (Regularity) છે કે.

(*b*) અને કેવી જાત યા ઢપનું છે (Character) તે તપાસવું.

(૧) ઉંડું યા છાછરૂં (Deep or Shallow).

(૨) અવાચી ખાતું–ગલગલતું (Sighing).

(૩) મુશકેલી સાથનું (Laboured).

(૪) ખડખડાટવાળું–ગડબડીયું (Noisy–Stertcrous).

(૫) ચૅન્સ–સ્ટૉકસ ઢપનું.

આ બે ઇંગ્રેજ તબીબોએ ચોક્કસ જાતના શ્વાસોશ્વાસ પર ખુબ અવલોકન કરી તે વર્ગને પોતાનું નામ આપ્યું છે. આમાં ઉંડા થોડા સામટા (Deep) શ્વાસો ચાલી, પછી થોડા છાછરા–છાલકા શ્વાસો (shallow) લેવાય છે. એમ એક પછી એક જાત થોડે થોડે વખતે ચાલુ થાય છે. આ જાતના દમને ઉપલું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ઝાડા (Stools)

સાધારણ ઝાડા તો બ્રાઉન (ભૂરા) રંગના અને નરમ કટકા હોય છે (soft solid). સાધારણ રીતે રોજ એક પૂરતો ઝાડો પસાર થવો જોઇએ. તે તો ઇનશાનીયત છે. કોઇ બીમાર બીછાનામાં કસરત વગર પડી રહ્યાથી યા બીમારીનાં ખાસ લક્ષણથી યા હલકા ખોરાકથી કબજીઆત

(Constipation) થી પીડાય છે. જુલાબ યાને ઝાડો લાવવાની દવા બીજી દવાઓ માફક ડૉકટરના હુકમ અનુસારજ આપવી.

રોજના કેટલા ઝાડા આવે છે તેઓ નકશા પર ખાસ નોંધવામાં આવે છે. વળી એ સંબંધમાં નર્સે બીજી નીચલી ખાનગી વીગતો પણ નોંધવી જોઇએઃ-

કાંશી કાંશીને ઝાડા આવે છે કે મહેનત વીના સીધાજ (Straining), બહુ હવા છુટે છે કે (Flatus) યા તો આવતી વખતે બહુજ વેદના યા તાણ (Pains, Tenesmus) થાય છે કે?

પેટમાં વળી બગાડો હોય, જેમ કેઃ-

(*a*) **રંગ (Colour)** :—

૧. માટીના રંગનું (Clay Coloured), કમળા (Jaundice) માં સાધારણ છે.

૨. કાળું યા ડામર જેવું (Black યા Tarry) એમાં લોહીના છાંટ ઉતરે છે.

૩. લોહીવાળું રાતું (Red or Tinted) નકરાં લોહીનાં ટીપાં ભેળાયલાં હોય છે.

૪. ચોક્કસ પીધેલી દવાઓ બહાર નીકળતી વેળા ઝાડાને કાળા (Black) બનાવે છે, જેવાં કે આયરન (લોઢું) ને બીસમથની દવાઇ (Iron and Bismuth).

૫. લીલાછમ (Green). બચ્ચાનાં ચોક્કસ દરદોમાં.

(*b*) **જાત (Consistency)**:—

૧. સખત, કબજીયાતને લીધે (Hard).

૨. પાણી જેવા. આ પ્રકારને અતેસાર (Diarrhoea) કહેવામાં આવે છે ને એ બીમારીમાં ઝાડાની સંખ્યા બહુ વધી જાય છે.

(*c*) **બનાવટ (Composition)** :—

૧. લોહી (Blood). ૨. જયાદા રસી (Excessive mucus) ૩. પરૂ (Pus). ૪. પીતની પથરી (Gallstones), ૫. બીન પચેલા ખોરાકની કચરસ (Undigested food), ૬. ચોક્કસ કરમો-કીડાઓ

(Worms), ૭. એ ઉપરાંત ગળાઇ ગયલી યા ખેારાકમાં ભેળાઈ ગયલી બહારની અન્ય ચીજો (Foreign Bodies, mixed in or accidentally swallowed).

ઝાડામાં આવેા કેાઇબી નહીં જોઇતેા, અસાધારણ (Abnormal) ફેરફાર અનુભવી પરીચારીકા તરત પીછાણી શકે છે. આવા કેાઇબી દાખલામાં ડૉકટરને દેખાડવા આવા ઝાડાએા રાખી મેલવા જોઇએ.

ડાકટરની તપાસ માટે ઝાડાનેા ભાગ સાચવવા વિષે (Method of Saving a Specimen of Stool for Inspection). એક બરાબર તંગ બંધ થઈ શકે તેવું વાસણ જાળવી રાખવું ને ઉપર એક જુનાં ચીથરાંનું પડ બનાવવું. આ ચીંદરૂં એક નબળાં (Weak) જંતુનાશક દવાઇનાં પાણી (Disinfectant lotion) માં બેાળી કાઢવું ને તે નીચવી ઝાડા પર મેલવું.

પિશાબ (Urine).

સાધારણ સારી (Normal) પિશાબ એક કેરબાના રંગની (Amber-coloured) પ્રવાહી (Liquid) હેાય છે. એક સાધારણ સાજું માણસ ૨૪ કલાકમાં ૪૦ થી ૬૦ આંઉંશ પિશાબ પસાર કરે છે, જ્યારે બચ્ચું ૧૨ થી ૩૦ આંઉંશ ખાસ કરે છે. એક શખશ જેટલું પ્રવાહી પીયે છે (Drinks fluid) યા તેા ચામડાં યા ઝાડા વડે બહાર કાઢે છે (Skin and stools) તે પર તેનેા જથ્થેા આધાર રાખે છે.

પિશાબમાં નીચલી અસાધારણ ચીજો (Abnormalities) પર લક્ષ આપવું:—

(*a*) ૨૪ કલાકમાં બધેા મળી કેટલેા જથ્થેા પસાર થયેા છે તેની પર. પિશાબ પસારજ નહીં થતી હેાય તેા દરદીની હાલત ઘણીજ ગંભીર સમજવી ને તરતજ ડૉકટરને ખબર આપવી.

(*b*) પિશાબ કેટલી જલદી જલદી થાય છે તેઓ નોંધવાજોગ છે (Frequency). દીવસમાં ૪ થી ૫ વખત પસાર થાય છે ને રાત્રીના વખતમાં માત્ર પિશાબ કરવાજ દરદીને હરગીજ ઉઠાડવું નહીં.

(*c*) **રંગ (Colour):—**

૧. કાળાશ પર (Dark), પીત યા લોહીની હાજરી બતાવે છે. (Bile or Blood).

૨. ધુમાડાથી ભરાયલી આછાં લોહીની છાયા સાથની.

૩. વાદળાંવાળી (Cloudy), ઍલબ્યુમીનની હાજરી દર્શાવે છે.

૪. લાલ, તાજાં લોહીની હાજરી બતાવે છે.

૫. લીલી, કાળી યા નારંગીયા, ચોકસ દવાઓની હાજરી બતાવે છે.

(*d*) **પારદર્શક (Transparency)**, ઠરાવાળી યા ટાંભાંવાળી યા વાદળાંવાળી (Cloudy or with sediment). આમાં નીચલી ચીજો હોય છે.

૧. રસી–સીરમ–"આંઉ" (Mucus).

૨. ફોસફેટસ (સફેદ ઠરો).

૩. યુરેટસ (ઠંડી પિશાબમાં રાતો ઠરો).

૪. લોહી.

૫. પરૂં–મલલાઈ જેવું ને ખરાબ વાસ મારતું–બદબૂ (Offensive and creamy).

૬. પથરી (Gravel).

જ્યારે આવી કોઇબી ચીજ અમુક બીમારની માંદગીમાં પિશાબમાં દેખાઇ યા સામાન્ય રાએતાના પસાર કરવાના જથ્થામાં ફેરફાર માલુમ પડયો તો ડૉકટરની તપાસ માટે થોડી જુદી રાખવી જોઇએ. તે વિષેનો "રીપોર્ટ" કરતાં તે બાબે દરદીએ કીધેલી ફરીયાદો (Symptoms Complained) બી જણાવી દેવી, જેવી કેઃ—

(*a*) પિશાબ પસાર કરતાં થતી વેદના.

(*b*) પેટમાં થતું દરદ.

(*c*) ઘડી ઘડી થવાની ફરીયાદ.
(*d*) ટીપાં ટીપાં સરવાંની ને કપડાં ભીંગાયાની ફરીયાદ (Incontinence).

પિશાબનો નમુનો તૈયાર કરવા વિષે (Method of Saving a Specimen of Urine). પિશાબ કરવાની બાટલી યા ઝાડે ફરવાનાં વાસણ (Urinal or bed-pan) માંથી તેને એક સાફ કીધેલી બાટલીમાં ખાલી કરવી અને એવાંજ કોઇ વાસણમાં ચપટ ઢાંકણા સાથ બંધ કરવી.

જ્યારે એક બાનું દરદીની પિશાબનો નમુનો ઝીલવો પડે ત્યારે પહેલાં તેણીને એક વાસણ આપી તેમાં માત્ર પિશાબજ કરવા ફરમાવવું અને જો ઝાડોબી સાથે સાથે લાગ્યો હોય તો તુરતજ પછી તેણીને "બૅડ-પેન" આપવો. કેટલીકવાર છુટથી યા આસાનીથી પિશાબ બહાર નહીં નીકળતાં નમુના માટે એક રબરની યા ધાતુની ખાસ નળી ખોસી તે વાટે (Catheter) બહાર ખેંચવી પડે છે.

કોઇવાર ડૉકટરોને બીમારની આખા ૨૪ કલાક પસાર કીધેલી પિશાબમાંથી એક નમુનારૂપે થોડી ખાસ માંગવાની જરૂર પડે છે. આ દાખલામાં તે આખા જથ્થાને ખાસ એક સલીયા યા લાકડીથી હીલવી તેમાંથી ઉછલતો યા નીચે પડેલા ભાગ સાથની પિશાબનો (Sample) નમુનો મોકલવો.

ઉલટી-ઉઠલો-વામક (Vomits).

દરદી મોંઢાં વાટે જેબી ઉઠલો બહાર પાડે તે ડૉકટરને બતાવવા સારૂ રાખી મેલવો. અનુભવી પરીચારીકાએ નીચલી ચીજોની તપાસ રાખવી:—

(*a*) ઉલટીનો વખત.
(*b*) દવા યા ખોરાક લીધા પછી કેટલા વખતમાં તેની ચોક્કસ નોંધ.
(*c*) ઉલટી કર્યા વગર કાંઈ ઉબ્કાળો યા ઉલક (Nausea) આવી હતી કે?

(*d*) તેની સાથે સખત વેદનાબી થઇ આવે છે કે અને જો થતી હોય તો તે વેદના ઉલટી કીધાથી મટી જાય છે ને દરદીને આરામ થાય છે કે?

(*e*) એ ઉલટી કરવા ઓ–ઓ–ઓ કરી ખેંચતાણ કરવી પડે છે કે?

(*f* સખત ઠાંસો થઈ યા ખાંસી કીધા પછી ગચકરૂં–ઉલટી આવે છે કે?

(*g*) કેટલા જથ્થામાં અને અંદર શી શી જાતની ચીજો દેખાય છે?

થુંક–ગલફ઼ો–લબ (Sputum).

જો થુંકમાં કાંઇ ખાસ પ્રકાર પર ધ્યાન ખેંચાય તો તરત "રીપૉટ" કરવો.

(*a*) મુશકેલીથી થુંક નીકળે છે કે યા સહેલાઇથી? (Difficulty with which expectorated or with ease).

(*b*) જથ્થો.

(c) **કેવી જાત–કુમાશ–પ્રકાર ? (Consistency)—**

(૧) પાણી જેવી ને ખાલી રસીવાળી (Mucous).

(૨) જાડી–ઘટ ને પરૂવાળી લબ (Purulent).

(૩) ફીણ ફીણવાળી (Frothy).

(૪) લોહી સાથ ભેળાયલી (Sanious or mixed with blood).

(*d*) રંગ.

(*e*) ખરાબ વાસ (Offensive odour).

થુંક યા લબનો નમુનો બનાવવાની રીત (Method of Saving a Specimen of Sputum). એક નબળા જંતુનાશક પાણી સાથનાં ચપટ બંધ થતાં વાસણમાં દવામાં બોળેલા કપડાંનાં ટૂકડા સાથ આવો નમુનો રાખવો.

જો એની કાંઇ શુક્ષ્મ-પ્રત્યક્ષ તપાસ ખાસ (Bacteriological Examination) જંતુઓ માટે લેવાની જરૂર હોય તો ગરમ કીધેલાં બંધ ગલાસના ચપ્પુમાં એમની એમ કોઇબી જંતુનાશક પાણી લગાડયા વગર ઝીલવામાં આવે છે ને આ કાચના ચપ્પુને સંભાળથી લાકડાંના નાના દબ્બામાં બંધ કરવામાં આવે છે. આવાં ખાસ વાસણમાંજ સવારના પોહોરમાં દાંતનબી કર્યા વગર બલગા કાઢવાની સુચના રાતથી આપી દેવી. જો આ થુંકના જથ્થાનું માપ લેવાની (Measure) જરૂર હોય તો તે માટે આમ ખાસ વાસણો આવે છે (Flask). તે ઘડી ઘડી ખાલી કરવાં જોઇએ (Emptied) અને દર વેળાનો જથ્થો નોંધી લેવો અને તે વાસણને જંતુનાશકથી ધોઇ કાઢવું, સાધારણ રીતે બીમારની થુંકને ભૂશાં યા લાકડાનાં વેહેર (Saw dust) સાથે ભેળી બાળી નાંખવી જોઇએ.

ઝાડા (Stools), પિશાબ (Urine), ઉલટી-ઉબક-ઉલકા-વામીટ (Vomits) અને થુંક-લબ-ખાંસી (Sputum), તપાસ માટે મોકલવા તૈયાર (Saving) રાખવાની રીતીઓ પર નોંધ (notes).

(*a*) દરેક આવા નમુના પર નીચલી વીગતો લખેલી કાપલી ચોંટકાવવી (Labelled).

૧. દરદીનું બરાબર આખું નામ.

૨. તારીખ (દહાડો)-Date.

૩. ઉલટીની બાબદમાં ખાસ વખત તબીબની જાણ માટે.

૪. કઇ જાતનો નમુનો છે તેની નોંધ.

(*b*) દરદીના કમરાની બહાર ઠંડી-હવાવાળી જગ્યામાં આ નમુના રાખવા.

(*c*) જો વધુ જરૂર નહીં હોય યા તો કામ પૂરૂં થયું કે તરતજ વગર ઢીલે ઠેકાણે પાડી દેવા (Disposed of). તેનું વાસણ સાફ કરી ગરમ કરી (Sterilized) યાને એક સખત જંતુનાશક દવામાં ભેળી યા તો વીશ મીનીટ આગ પર ઉકાળી (Boiling) સ્વચ્છ બનાવવું.

દવાદારૂ (Medicines).

ડૉકટરની છેલ્લી મુલાકાત પછી દરદીને આપેલી સર્વે દવાદારૂની પૂરી ને વખતસરની નોંધ રાખવી ને તેનો તબીબને "રીપોર્ટ" કરવો.

(*a*) દવા નહીં પીધી હોય તો તે કંઇ ને કયા સબબસર નહીં પીધી તે ખુલ્લું જણાવવું.

(*b*) ઉલટી થઇ ગઈ હોય તો તેબી કહી દેવું.

તબીબની આમદ (Visit) ની થોડી મીનીટ અગાઉ તેને ફરમાવેલી સારવારની બધી દવાદારૂ—આજ્ઞા બરાબર તપાસી જોવી કે જોઈતી ચીજો ફરીથી વખતસર મંગાવી શકાય.

ખોરાક (Food).

ડૉકટરની છેલ્લી મુલાકાત પછી દરદીએ શું શું ખોરાક લીધો ને કેમ લીધો, કેમ માફક આયો તે બધી વીગત નોંધેલી નર્સે રજુ કરવી અને તે બાબે જે સવાલ પૂછાય તેના પૂરતા ને સાચ્ચા ખુલાસા યા જવાબ આપવા.

આસાએશ (Rest).

ડૉકટરની દર મુલાકાત દરમ્યાન નર્સે નીચલી બાબતની વીગતો તેની આગળ રજુ કરવી:—

(*a*) બીમાર કેટલા કલાક ઉંઘ્યો હતો ?

(*b*) જો બેચેન હોય તો તેણીનાં મત મુજબ તેનું કારણ શું હોતું જોઈએ તેબી જણાવી દેવું.

બીજી નિશાની ને લક્ષણો (Signs and Symptoms).

દરદીની હાલતની બીજી અગત્યની વીગત નીચલી છે:—

(*a*) **દરદ** (Pain) નાનું યા મોટું દરદ-સાદી યા ભારે વેદના ખમવાની દરેક દરદીની શક્તિ જુદી જુદી હોય છે, માટે જરાબી જણાય તો ડૉકટરની તરત જાણમાં લાવવું. નીચલી બીનાબી ખાસ નોંધવી.

૧. દરદ-વેદના શરૂ થવાનો વખત ને તે કેટલો વખત ચાલુ રહ્યાં.

૨. તે ઘણુંજ જોર પકડતું છે કે નરમ પડતું જાય છે, ચાલુ દુખ્યા કરે છે કે થોડે થોડે વારે ધટકા મારે છે (Continuous or intermittent), આગ બરતું (Gnawing), જલતું કે ચમટા તોડતું અને કુદતું (Shooting).

૩. દરદીને તે દરદ-વેદના બેચેન-અછાડપછાડ કરતો (Restless) બનાવે છે કે?

૪. તે દરદ શું કાંઈ ખોરાક (Food), હીલચાલ (Movement), ઠાંસા (Coughing), ગડગડ-અવાજ (Noise), રોશની-ઉજાશ (Light) સાથે સંબંધ ધરાવે છે કે આ આધાર રાખે છે કે?

(*b*) **ઠાંસવું** (Coughing). એક ઠાંસો સુક્કો યા ભીણો હોય છે કે (Dry or moist) અને ભીણા સાથ લબ-થુંક-ડપકા (Expectoration) બહાર પડે છે કે યાતો ઠાંસતાં બહુજ અકડવકડ ને દરદ થાય છે કે, ગળાંમાં ખટખટ (Tickling) અકરેસાત થયા કરે છે, તે ઉંડો યા અવાજ કરતો-ખોખરો યા પોકળ રહે છે કે? નર્સે નીચલી બીના નોંધવી:—

(૧) ઘણો કયે ખાસ વખતે ઉભરી નીકળે છે યા હંમેશાં સરખોજ રહે છે?

(૨) ગુંચનો છે (Spasmodic)-સાદો ને અવાજે નીકળે છે કે (Whooping or crowing)?

(૩) દરદ કેટલી હદ સુધી પોહોંચે છે (Degree of pain) અને તેની નાડીની ઝડપ પર (Pulse rate) કાંઈ અસર થાય છે કે?

(૪) ઠાંસાના ઉપદ્રવ વેળા કોઇ ખાસ બાજુએ દરદી સુવા માંગે છે કે ને એમ કરતાં તેના ઠાંસામાં કાંઇ ફરક પડે છે કે ને તે ઘટે છે કે વધે છે?

(૫) હાંસ્યા પછી ઉલટી આવે છે કે?

(૬) કાંઇ ખાસ જાતની થુંક પડે છે કે?

(*c*) **બીછાનામાં દરદીની ઢબ (Posture-Decubrtus).** દરદી બીછાનામાં કેમ લેટે છે તેની પર ખાસ નજર રાખવી. તે કદાચ બીછાનામાં પીઠપર ચતોજ અને ગુંઠણો પેટમાં દાબીને સુતો હોય; તેને કદાચ છાતી પર યા ઉંધું સુવામાં આરામ (Relief) મળતો હોય યા કોઈ એક કે બીજી-જમણી કે ડાબી બાજુએજ સુવાનું પસંદ કરતો હોય યા તો દમ લેવાની મુશ્કેલીએ તે બીછાનામાં ઉઠી બેસતો હોય!

ઘણાં થાકવી નાંખનારાં-ભક્ષ કરનારાં દરદોમાં—દાખલા તરીકે કોઇ મોટી-લાંબી તાવને છેવટે માત્ર લંબાણથી બરડો નાંખી દઇને પડી રહેવાનું કુદરતીજ છે. જો આ દરદી પોતાનું માથું ઉંચું કરવા માગે (Raise the head) તો તે સારી નિશાની સમજવી.

જ્યાં દમ લેતાં મુશકેલી યા વેદના થાય છે ત્યાં બીમાર બીછાનામાં ઉઠી બેસવા માંગે છે. કારણકે આ અવસ્થામાં છાતીનાં સ્નાયુ ઢીલા થાય છે ને દમ વધારે બહેતર રીતે પસાર થાય છે ને દરદી તેથી પાછો જ્યાદા લેટી રહેવા માંગે તો એ દાખલામાં તેબી સારી નિશાની છે.

છાતીની બીમારીમાં, જ્યાં એક યા બીજું ફેફસું બગડી ગયલું હોય છે ત્યાં એક બીમાર બગડેલાં ફેફસાંના જ બાજુમાં કોર વાળવાનું પસંદ કરે છે કે જેથી તે બીજી બાજુનાં સાજાં ફેફસાંપર ઓછો ભાર પાડે ને તે બાજુનું ફેફસું વધારે સારી રીતે દમ લઈ શકે.

આંતરડાંના સોજામાં બરડા પર લેટી પેટ તરફ ગુંઠણો ખેંચવાથી ત્યાંનાં સ્નાયુઓ ને પોચા ભાગો ઢીલા બને છે ને દરદ કમતી થાય છે.

અપચો-પેટમાં તાણ (Colic)ની બીમારીમાં દરદી ઉંધો પેટ પર સુવે છે જેથી પેટ પર જ્યાદા દબાણ આવવાથી તેને વધારે રાહત મળે છે.

(*d*) દરદીનો સારો દેખાવ (The appearance).

તે શાંત (Calm), આતુર (Anxious), લાંબો થઇ ગયલો (Pinched or drawn) કંટાળી ગયલો–કાયર થયલો (Apathetic).

(*e*) ચામડીનો રંગ ને તેની હાલત (The Colour and Condition of the Skin).

(૧) સુક્કી, ભીણી યા પસીનાથી નાહી ગયલી (Dry moist or sweating).

(૨) ગરમ ઠંડીગાર યા ભીણી (Hot, Cold or Clammy).

(૩) લાલલોહી, ફીક્કી ફૂચ, પીળી યા બ્લુ (Flushed, pale yellow or blue).

(૪) ડાઘા યા ધુમડાંથી ભરાઇ ગયલી (Covered with a rash).

(૫) ફુગેલી યા ફુલેલી (Puffy or swollen).

(*f*) જીભની હાલત (The Condition of the Tongue) મોઢું સાફ કરવા અગાઉ તપાસવી કે તે પર ઠરો બાઝેલો (Furred), છાગરા પડેલા (Ulcerated) યા ઘણીજ સુક્કી છે કે?

(*g*) ઠંડીના લખલખાં-ધ્રુજરાં (Rigors). તાવના વધવા સાથ દરદીને એકદમ ઠંડીની લખલખાં ભરાઇ આવે છે. ઘણા ગંભીર ચેપી ને ઉડતાં રોગોની શરૂઆતમાં આવાં લખલખાં સાધારણ છે.

પહેલાં તો દરદી ઠંડી લાગવાની ફરીયાદ કરે છે; પછી લખલખાં થઈ આવે છે, દરદીનું શરીર ધ્રજે છે, દાંત કલકલે છે (Clatters). આ પહેલા તબક્કા સાથ બીજા તબક્કામાં તાવ બહુજ ઉપર ચઢાવો કરે છે (Shoots high) અને દરદી બધું ગરમીથી સસરી જાય છે. હવે પૂશકળ પસીનાની ધારા છુટે છે (Sweat or perspiration) અને તાવ થોડી ડીગરીઓ સામટી ઝડપમાં નીચે ઉતરી જાય છે (Falls by crisis).

(*h*) આંખની વ્યાધીઓ (Abnormalities of the eyes). જરાબી રોશની કે ઝઝકલું કે ચળકાટ ખમી શકતો નથી, બન્ને આંખોની

કીકીમાં દેખાઇતો તફાવત માલમ પડે છે, કદાચ કાંણી (Squint), આડી યા આડી થઇ જાય છે.

(*i*) કા'નોમાં દરદ ને પરૂ થઇ આવે છે.

ડૉકટરની મુલાકાત (Doctor's Visit).

ડૉકટરના આવવાની અગાઉ નર્સે બધા નકશા, હકીકતો, રીપૉર્ટો, દવાદારૂ—નમુના ગોઠવી—તપાસી રાખવા અને છેલ્લી મુલાકાત પછીની દરદીની હાલતનો સંપૂર્ણ હેવાલ આપવા તેણી તૈયાર હોવી જોઇએ. દરદીનાં ઓરડામાં યા તો તે સમજે તેમ આ "રીપૉર્ટો" ડૉકટરને આપવા નહીં. એક નર્સે ભારી કૂનેહથી કામ લેવું જોઇએ, કે દરદી એ હકીકતના થોડા અઠ્ઠડતા ભાગો અરધા-પરધા સમજીને, કે તે સમજે નહીં કરી લીધેલાં સાવચેતીનાં પગલાંઓથી ઉલટો ઓર વહેમમાં પડી, પોતાની હાલત વધુ ગંભીર હોવી જોઇએ કરી ઓર દેહેશત ખાઇ જાય નહીં! આવી સ્થીતી ઉભી થાય જ નહીં તેથી એક કેસમાં અવલથી જ એક નર્સે ધારોજ પાડવો કે જેવો તબીબ બીમારનો ઓરડો છોડી જાય કે તેને સીડી વેર વળાવા તેની સાથે જવું યા તો આવતાં સાથે તેણીએજ પહેલવહેલો તેને સીડી પરજ આવકાર આપવો કે જેથી વગર હોકેધોકે તેણીથી બીમારની સર્વે હકીકત કહેવાય અને ખાસ હુકમો તેની તરફથી મેળવી શકાય યા તો જરૂરી હુકમો પર ખાસ ભાર મેળાઇ શકાય.

પ્રત્યક્ષ તાલીમ (Practical Work).

પારાની શીશી: તે કેમ વાંચવી અને તેની કેમ સંભાળ રાખવી. (Clinical Thermometers: Reading and Care of).

રોજીંદા નકશાની **તપાસ.** (Inspection of Daily Chart):—

૧. શરીરની ગરમી (Temperature).

૨. નાડી.

૩. શ્વાસોશ્વાસ.

તપાસ માટે નમુના :—(Specimen for Examination).

૧. કેમ જાળવવા (Saving).

૨. કેમ લખાણ-પોતાણુ કરવું (Labelling).

પ્રકરણ ૭ મું.

રોજીંદુ સારવારનું કામકાજ (Daily Nursing Routine).

પોતાનાં દરદીની પૂરતી સંભાળ લેવા સાથ, પોતાની જરૂરી ઘરસંસારી ફરજો (Domestic duties) જારી રાખતાં, નર્સે પોતાનો રોજીંદો કાર્યક્રમ એવી રીતે ગોઠવવો કે તેમાં ખુદ પોતાને માટેબી ઘટતી આસાએશ (Rest) નો અવકાશ મળી શકે (She may herself obtain sufficient rest). આવા કોઇ નીયમથીજ તેણી પોતાની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવા સાથ ધંધાની હુશીયારીબી પૂરી ધરાવી શકે (Efficiency).

નીચલી સુચનાઓ કામની (Helpful) થઇ પડશે.

દરદી જેવો સવારના પોહોરમાં ઉંઘમાંથી ઉઠે તેવી નર્સની બીમારીના ઓરડામાં ફરજ શરૂ થાય છે. સવારની એક વહેલા ચાહના કપ પછી અને નાસ્તો આપવા અગાઉ, જો બીમારને જોઇતાં હોય તો ઝાડાના યા પિશાબના વાસણો આપવાં; તાવ-નાડી-શ્વાસોશ્વાસ લેવાં ને નોંધવાં; હાથો અને ચહેરા પર ગરમ પાણીમાં બીંજવેલાં વાદળાં ફેરવવાં; (Sponged); દાંત-મોંઢું સાફ કરાવવું અને ઓરડો સમો કરી નાંખવો (Tidied); નાસ્તા પછી બીમારે અરધા કલાકની આસાએશ લેવી, બાદ તેને ધોવો-ધાવો-સાફ કરવો (Washed),

રાતપાળીનાં કપડાં કાઢી નાખી દીવસ માટેનાં ધોએલાં પહેરાવવાં, બીછાનું બનાવવું. તેના વાળની જતન લેવી, કમરો સાફસુફ કરવો (Dusted) અને પૂરતી હવા દાખલ કરવી. ત્યાર પછી દવાદારૂ પર નજર રાખવી. હકીકતની ચોપડી-નકશા બધું તૈયાર રાખવું કે ડૉકટર આવતાં સાથેજ તેને બતાવી શકાય.

બપોરે જલદી બીમારને જમાડી લેવો. તેની પીઠ પર ધ્યાન આપવું, પાઉડર છાંટવો અને કમમાં કમ એક કલાક તો તે શાંત ઉંઘમાં પડે ને ખરી આસાએશ ભોગવે તેમ કરવું. બપોરના જરા નર્સે પોતેબી રીકાયમ-આસાએશ (Off-duty) ભોગવવી. પોતે આરામ લેવા જતાં દરદીની દવાદારૂ, ખોરાક, હાજતો અને મુલાકાત લેનારાઓ બાબે ઘટતો બંદોબસ્ત કરી જવો.

સાંજે તાવ, નાડી, શ્વાસોશ્વાસ લેવા અને નોંધવા. સવાર માફક બધું કામ આટોપી લેવું. કોઇ બીમારને સવાર-સાંજ બીછાનામાં ધુશલ કરાવવામાં આવે છે (Blanket bath) તો કોઇમાં સવાર યા સાંજ બચકોરવામાં આવે છે. જ્યાં ધુશલ (Bath) આપવાની બંધી છે, ત્યાં ચહેરો ને હાથ વાદળાંઓ વડે સાફ કરવા (Sponged), અને શરીર પર ધારાં (Bed-sores) પડતાં અટકાવવા. જ્યાં જ્યાં નક્કર હાડકાં ચામડી નીચે પડતાં હોય (Skin covering bony prominences) તે ભાગો પર ખાસ ધ્યાન આપવું. રાતે બીમારને બીછાનામાં આરામ ને સગવડમાં છોડતાં ઓરડામાંનાં કરમાતાં જતાં ફુલો કાઢી લેવાં.

કામળીનું સ્નાન (Blanket Bath).

ચામડી સાફ-સ્વચ્છ રાખવાને અને બીમારને આરામ આપવાને માટે રોજીંદું ધુશલ ઘણું અગત્યનું છે. પહેલાં તો જેબી જરૂરનું હોય તે એકઠું કરી બીછાનાની બાજુની મેજ પરજ ગોઠવવું, જેવાં કે, ધોવાનાં મોટાં પ્યાલાં (bowls), ગરમ પાણીનો એક કૂંજો (jug), બાલડી (pail), સાબુ, બે ફલાનેલના ગરમ ટૂકડા, નખ સાફ કરવાનાં બ્રશ,

ધુશલનો મોટો ટુવાલ, ચહેરાનો એક નેપકીન, મેથીલેટેડ સ્પીરીટ, સર્જી-કલ સ્પીરીટ, કૉલોન વૉટર, છાંટવાનો પહુવાનો "ટૉયલેટ" પાઉડર, કપડાં નાંખવાના ઘોડા (clothes horse) એક સગડી સામે તૈયાર જોઇએ.

રીત (Method):—(*a*) જ્યારે બધી જરૂરી ચીજો (Requirements) તૈયાર હોય ત્યારે બારી બારણાં બંધ કરો અને દરદીનાં રાતપાળી યા દીવસનાં કપડાં હવામાં સુક્કાં થવા વખાતાં મેળો.

(*b*) દરદીની ઉપરનાં બીછાનાનાં બધાં કપડાં દૂર કરો. માત્ર દરદીને અરાડીને એક કામળી રહેવા દેવી.

(*c*) દરદીને સોજી-ગરમ કીધેલી કામળી ઢાંકી બીછાનાની કામળી કાઢી લેવી. તેની નીચે પેલી બીજી ગરમ કામળી, ઘડી વાળેલી, ગોઠવવી, તેને ઓછામાં ઓછી અગવડ આપી બધાં કપડાં દૂર કરો. પહેલાં બધાં બટનો, કસો છુટાં કરવાં અને પછી માથાં ઉપરથી કપડાં સેરવી લેવાં. ખભાં ઉપર, પીઠ જરા ઉંચકી, એક પછી એક હાથ પરથી કપડાં કાઢી નાંખવાં.

(*d*) હવે દરદીને જેમ બને તેમ ઓછો ઉઘાડો કરીને (Exposing) હુશીયારી અક્કલથી કલેવલે-સ્નેહથી તમારૂં કામ આટોપી લ્યો. ચહેરો, હાથો, છાતી, પેટ, પગ, બરડો, એક પછી એક એજ હારમાં હાથમાં લેવા, ચોળવા-ધોવા, સંભાળથી-નરમાઇથી તરત સુક્કા કરી દેવા ને તરત ઢાંકી દેવા. જયારેબી પાણી સાબુના ફીણથી કે દરદીના મેલથી ઘણું ભરાઈ જાય કે તરત બદલી નાંખવું. કેટલાક દરદીને પોતાના પગ યા હાથ કોઈ વાસણમાં બોળી ધોવા ગમે છે.

ખાસ ધ્યાન આપવું:—

(૧) જ્યાંબી શરીરમાં બે ભાગોની ઘડી વળતી હોય (Folds where skin is coming in contact)-જેવા કે બગલ-કાતરા-દૂંટી (Navel-Umbilicus) અને ઓરતોમાં થાણની નીચે. ઘણાં દરદીઓ, જ્યાંસુધી તમામ અશક્ત ન હોય ત્યાંસુધી, પોતેજ પોતાના કાતરા (groins) વગેરે ધોવા માંગે છે ત્યારે તેવા દાખલામાં નર્સે તેમને બધી ચીજો તુરત આપી મદદ કરવી.

(૨) હાડકાં ઉપરની ચામડી. ત્યાં બરાબર ધોવું, હાથમાં સાબુ લઇ ખુબ ચોળવું યા મસળવું (massage), સંભાળથી સુક્કાં બનાવવાં, ત્યાં બરાન્ડી, કોલનવૉટર યા બીજી સ્પીરીટથી ઘસવું અને પછી ઉપર કોઇ જાતનો ચામડીનો પાઉડર યા ભુકો (dusting or toilet powder) ખુબ ભભરાવવો.

(*e*) ત્યાર પછી બીમારને ગરમાવો આપેલાં ધોઇને સાફ બનાવેલાં-બીન વાસ મારતાં કપડાં પહેરાવવાં ને નવી કામળી ઓઢાડવી. હવે બ્રુશલની પેલી ધાબળીઓ કાઢી લઇ તેને સુકાવવા મેળવી.

(*f*) પછી બીછાનું ફરી બરાબર બીછાવી દરદીને આરામમાં છોડવો.

ચામડીનાં ધારાં (Bed-sores).

બીછાનાનાં ધારાં એ ચામડીના જખમ યા ફુલ્લા છે. તેઓ પાટલી ચામડી અને હાડકાં વચ્ચે ઓછામાં ઓછી ચરબી (fat) યા માંસ-સ્નાયુ હોય ત્યાં પેદા થાય છે અને ઘણું ઝડપથી મચી જાય છે. આ સબબસર નર્સે હંમેશાં તેમને માટે નજર રાખવી અને તરતજ અંતઃકરણપૂર્વક અટકાવનાં પગલાં, જરાબી નિશાની જણાય, તેવાંજ લેવાં. બદનનાં ધારાં (bed-sores) અટકાવવાં સહેલાં છે, પણ થયાં તો પછી સારાં કરવાં વધુ મૂશકીલ છે. (Prevention is easier than cure).

ક્યા ભાગોમાં વધુ થવાના સંભવ (Parts liable to be affected):—

(*a*) **નીકળી આવેલાં હાડકાંઓ ઉપરની ચામડી.** ખભાં (shoulders), કોણી (elbows), પૂંઠની (sacrum) એકક, ઢેકાં-થાપા (hips), ગુંઠણુ, એડી (heels), અને માથાંની પછવાડે (occiput).

(*b*) કોઇબી ભાગ જે વધુ દબાણમાં આવતો હોય (Subject to pressure).

(*c*) **પહેલી નિશાની**–ભાગનેા લાલાશ (redness) અને સહેજ અકડવકડ (soreness), જો ગણકારયાં નહી (Ignored unattended to) તેા ચામડી જલદીથી ફાટવા માંડે છે (broken) પછી ખુલ્લેા–ઉઘાડેા જખમ ને પછી તેમાં ચેપ–સડેા (infection) લાગુ પડે છે.

તેની સારવાર બે નીયમેા પર આધાર રાખે છે (Treatment bases on two principles):—

(*a*) હાડકાંઓની ઉપર આવેલી નબળી ચામડીમાં લેાહીનું ફરતું (Circulation of blood) થેાડે થેાડે વખતે નીયમીત તે ચામડીને મસલીને (massaging) સુધારવું.

(*b*) જે કારણેાથી તે પેદા થતાં હેાય (Contributory causes) તે દુર કરવા. જેવા કે:—

(૧) વધારે પડતું દબાણ (undue pressure) જે નસેાને સંકેાચી નાંખી ચામડીને મળતું લેાહી અટકાવે છે.

(૨) ભીણાશ (moisture) યા તેા પસીનાથી પેદા પડતું, પિશાબ યા ઝાડાના ચરકવાથી (Incontenance) યાને પેાતાની મેળે પસાર થયા કરવાથી યાનેા ધેાવા પછી બરાબર નહીં સુકવવાથી ખરાબ અસર થાય છે, કારણ ભીનાસ ચામડીને પેાચી બનાવે છે ને તેને ઇજા પુગાડે છે (damages).

(૩) બેવડી ચાદર (Draw-sheet) યા તેા મીણિયાના ટૂકડા (mackintosh sheet)માં બેધ્યાન-અજાણપણે ધેાળાયલા-પડેલા ખેારાકની સખત નાની કગરસેા (Crumbs).

(૪) જરાબી ચીરેા યા ઘસાડેા પડે તેવી વસ્તુઓ જરા તરેલવાળેા "બૅડ-પૅન" યા તેા અઢેલવાની યુક્તિ જરાબી ખરબચડી હેાય (Rough edge of a bed-rest).

બદન પરનાં ચારાં અટકાવવાના રાબેતાના ઉપાયેા (Routine treatment of Prevention of bed-sores).

(*a*) બીછાનું બનાવતાં રાખવી જોઇતી ચેાંપભરી સંભાળ.

(*b*) અગત્યના દબાણવાળા ભાગ–યા ઉપર દર્શાવેલા ભાગ ઉપર રોજ ત્રણ વાર ધ્યાન પૂગાડવું–સવાર, બપોર, સાંજના દરદીને ધોવાધાવા–સાફ કરવાના વખતો પર (Toilet of the patient), જ્યારે ડ્રૉ-શીટ ખેંચી દરદીને સગવડ આપવામાં આવે છે.

ઉપલા ભાગોની સંભાળ માટે જરૂરી ચીજો (Requirements for attention to prominences). ગરમ પાણીનું પ્યાલું, સાબુ, ખીસો યા ઘસવાનો ફલેનલનો ટુકડો અને ટુવાલ. (૧) મેથીલેટેડ સ્પીરીટ, સરજીકલ સ્પીરીટ, કોલોન વૉટર, ડસટીંગ પાઉડર–છાંટવાનો પાઉડર યા તો (૨) મેથીલેટેડ સ્પીરીટ અને ઑલીવ ઑઇલ.

રીત (method). હાડકાંવાળા ભાગો ધોવા. સાબુના ફીણથી મસળવા, ગોળગોળ હાથ ફેરવવા અને પછી ખુબ સુક્કા કરવા. જો ચામડીની હાલત સારી ને તનદુરસ્ત હશે અને લીસી હોય તો પહેલાં સ્પીરીટ, બ્રાનડી યા કોલોન વૉટરથી માલીશ કરી તે પર તરત પેલી ભૂકી યા પાઉડર છાંટવાં. જો ચામડી સુક્કી સત ને ખરબચડી જણાય તો ઑલીવ ઑઇલ અને સ્પીરીટ સરખે ભાગે ભેળી તે લગાડવી. ફરીફરી ફાટતાં હોય તો પછી લાનોલીનથી ઘસડવું.

(*a*) દરદીઓ જો ખાસ બીમારીઓથી પીડાતાં હોય યા ચોક્કસ સંજોગોમાં ખાસ પગલાં લેવાં ઘટે છે:—

(૧) જો લકવા (Paralysis) યા ભાગો સૂન મારી જતા (numb) યા રદ બની ગયા હોય યા બીજી ધમનીની બીમારીથી પીડાતાં હોય (nerves).

(૨) જલંદર, પેટમાં યા કોઇ ભાગમાં પાણી ભરાઈ ગયાં હોય (dropsy).

(૩) પિશાબ યા ઝાડા છુટી જતા હોય યા ટપકયાજ કરતા હોય (Incontinence).

(૪) બીમાર ખવાઇ યા લેવાઈ–પટલું અને નબળું થઇ જતું હોય, જેમકે ક્ષય રોગ, ટાઇફોઇડ.

(*b*) જાતજાતના ખપાટીયાં (Splints), ચીટકી જતાં ચીકણા સખત મલમલનાં કપડાં (Plasters) યા તો બીજી સકડામણો (belts) માં ભાગો જકડાઇ જતા હોય.

(*c*) કેટલીક વાર અશક્ત બુઢાંઓ.

આવા કેસમાં આવી સારવાર ચાર ચાર કલાકે થાય છે. કોઇ કોઇ વાર તો તે દર બબ્બે કલાકે કરવી પડે છે આવી સારવાર કરવા અગાઉ દરદીને ઝાડાનું વાસણ આપી તેને હાજત (stool) કરાવવી ને હલકો બનાવવો (Easy). બને ત્યાંસુધી ને ખાસ અડચણ હોયને નહીજ બની શકે તે વગર બીમારના સુવામાં જરાબી ફરક પાડવો કે જેથી જરા દબાણ વહેંચાય કે હલકું થાય. જરા ઇલાજ કરાવતી વખતેબી એટલો ફેરફાર થાય તો સારૂં.

ધારાંનો ઇલાજ (Treatment of bed-sores). જો અટકાવનાં પગલાં લીધા છતાંબી જો ધારાં યા જખમ યા જરા ચ્રસારાબી પડે તો તબીબને તરતજ જણાવી દેવું અને જોઃ—

(*a*) ડૉકટરની બીજી મુલાકાતને જરા વીલંબ હોય તો નર્સે ધારાં પરનું દબાણ કાપવા કાણાંવાળાં હવાનાં રબરનાં "કુશન" યા નરમ પેડ વાપરવાં.

(*b*) સડે યા ચેપ નહી લાગે તે માટે તેઓને સાફનાં સાફ રાખવાં.

(*c*) આજુબાજુના ભાગોને બચાવવા ચાલુ ઉપાયો લેવા.

દરદીની સામાન્ય યા ખાસ હાલત યા તો ધારાં કેટલી હદે ફેલાયાં યા વધી ગયાં છે તે પ્રમાણે તેની સારવાર થાય છે. નર્સે ફરમાવવામાં આવેલી સારવાર (Prescribed treatment) ની શી અસર થાય છે, ને દરદીની બીમારી કેવો રસ્તો લે છે તેની હકીકત તબીબને કહેવી.

ઝાડા ને પિશાબનાં વાસણો (Bed-Pans and Urinals).

ઝાડાના વાસણ—"બેડ-પૅન" કોરીના બનાવવામાં આવે છે યા તો ઇનેમલ યા તો કાળાં નહી થાય તેવાં પોલાદનાં બને છે (Stainless steel).

(*a*) ઈંડારેકાબી. ઉપયોગી (Perfection). (આકૃતિ ૬૬).

(*b*) જુતી રેકાબી (Slipper). (આકૃતિ ૬૭).

(*c*) ગોળ (Round). (આકૃતિ ૬૮).

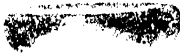
પિશાબની બાટલી મરદ બીમાર માટે (male patient) કોરીકામ, કાચ યા ઈનેમલની બને છે. (આકૃતિ ૬૯).



આકૃતિ ૬૬.—ઝાડાનું વાસણ—(ઈંડારેકાબી.)



આકૃતિ ૬૭.—ઝાડાનું વાસણ ઢળાવદાર (જુતીના આકારનું.)



આકૃતિ ૬૮.—ઝાડાનું વાસણ—(ગોળાકાર.)



આકૃતિ ૬૯.—પીસાબ ઝીલવાની (બાટલી.)

બેડ-પૅન કેમ આપવું તે વિષે (Method of giving bed-pan), હંમેશાં "બેડ-પૅન" કપડું ઢાંકીને લાવ-લઈજાવ કરવો. વાપરવા આપવા અગાઉ જરા ગરમ કરવો. આગ સામે યા જરા સગડી ઉપર રાખવાથી યા પકડવાથી અને જો ગરમ પાણી તૈયાર હોય તો તેમાં બોળી કાઢવાથી અને પછી લૂછીને તરત

સુક્કો બનાવવાથી ગરમ થાય છે. ઘણો ગરમ આપી દરદીની નાજુક ચામડીને બળે યા બળત્રા પડે નહી તે વિષે નર્સે ખૂબ સંભાળવું. દરદીને ઉંઘાડો કીધા વગર પહેલાં તેનાં કપડાં બરાબર ખુલ્લાં કર્યા પછી જ ઝાડાનો પાટ આપવો. ત્યારપછી કપડું અને ઉપરનું ઢાંકણુ કાઢી ખુલ્લો બનાવવો અને દરદીની જમણી ગમ ઉભાં રહીને તેના બેઠકના ભાગો (Buttocks) ડાબે હાથે ઉંચકી જમણે હાથે પાટ સેરવી દેવો. ગોળ બાજુમાંથી, બુટ રેકી યા ઉપયોગી યા ધંડારેકી નીચેથી મૂકાય છે. જો બીમાર બહુ જ ભારી યા ઘણો જ નસોસ યા અશક્ત હોય તો એકને જગ્યે બે માણસની જરૂર પડે છે. જો બીચારૂં બહુ જ લેવાયલું–તાવદાન–યથા-તથા હોય (Extreme debility or emaciation). તો બેડ–પૅનને દરદીના ભાગ વચ્ચે એક કાકાનો (Tow) કે રૂનો (Wool) કડો યા પૅડ મૂકવાં. હાજત પૂરી થઇ રહ્યા પછી દરદીને બીછાનામાં પાછો મૂકતાં તેને ધોઇ સાફ કરવો જોઇએ. રૂ–કપડાંની ચીંદી કે કાગળ (Toilet or Sanitary Papers) વાપડવાં અને એક મોટાં પેટ (Evacuation of bowels) પછી પાછું પાણીનું પ્યાલું, સાબુ, ફલાનલ યા ખીસો પીઠની રાએતાની સારવાર માટે વાપડવો.

ઉપયોગ પછી તેને તરત જ બીમારના કમરામાંથી બહાર લઇ જવો. હંમેશાં જો ખાસ હુકમ નહિ મળ્યો હોય તો તરત જ ખાલી કરવો, ઘસી ઘસીને સાફ કરવો, ગોળ જાતના વાસણના હાથા (Handle) પર ખાસ ધ્યાન આપવું અને કીનારીઓની અંદરની બાજુ પણ બરાબર સાફ કરવી. એને માટે એક નબળાં જંતુનાશક પાણીમાં એક ડૂચો (mops) અને એક મોટો કળસ્યો યાને કૂંજો (jug) ભરી જંતુનાશક દવા સંડાશમાં (lavatory) તૈયાર રાખવી. જો દરદીને સાફ કરવામાં રૂનો ડૂચો વાપડયો હોય તો તે ઝાડાનાં વાસણમાં સાથે નહીં નાંખવો, પણ એક થાળી પર જુદોજ લઇ જઇ બાળી નાંખવો.

પિશાબની શીશી (urinals) ઠંડા પાણીમાં સાફ કરવી અને સોડા ખાર નાંખી ઘસીને ધોવી. એનેબી સારા દીવસમાં એક વાર તો ગરમ પાણીએજ ધોઇ નાંખવી.

મોંઢાંની સંભાળ (Care of the mouth).

બીમારીમાં મોંઢાંની ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ. જબાન ફરાથી ભરાઇ જાય (Furred) અને હોઠ સુક્કાસત બને ને ઉપર ચીરા પડે (Cracks), દરદીને બહુ સંતાપ આપે (Discomfort) અને તેમાંથી થુંકની ગાંઠો (Salivary glands) ને ચેપ લાગે (Infected). ખરાબ મોંઢાંમાંથી દરદીની ભૂખ પર ઘણી ખરાબ અસર થાય. એથી ઉલટું જો મોંઢાંને સાફ રાખ્યું હોય તો બીમારને સારૂં લાગે, તેની ભૂખ વધે ને તેની ઉંઘબી સુધરે છે.

૧. જ્યારે દરદીજ પોતાની જતન રાખી શકે (When the patient is able to help himself):—

જરૂરી ચીજો (Requirements):–એક ટૂવાલ–તેનું બદીયાન યા ખમીસ બચાવવાને મોંઢું નૂછવા–દાંત સાફ કરવાનો નાનો બ્રશ અને દાંતનું મંજન (Tooth paste). ગરમ પાણી–કોગળો કરવાની દવા અને કોઇ ખાલી વાસણ (Receiver).

રીત (Method):—નર્સે ટૂવાલ ને વાસણ બરાબર જગ્યા પર મૂકવાં અને દરદીને દરેક મદદ આપવી.

૨. જ્યારે બીમાર અશકત હોય (when the Patient is helpless):—એક દાંતનો બ્રશ બહુજ જરૂરી છે; શીવાય કે જયારે દરદી સાવ અશક્ત હોય, તેવે વખતે નર્સે એક "ટ્રે" તૈયાર કરવી, તેમાં ટૂવાલ. બે ગ્લાસ, સોડા ખાર (Bicarbonate of soda) ને પાણી; એક પ્યાલામાં પીગળાવેલું વેસેલીન (Liqid paraffin); એક ચીમટાની જોડી (Dissecting forceps); એક જોડી ગમે તો "ડ્રેસીંગ" ચીમટો (dressing forceps); થોડાંક સનનાં કપડાંના (Pieces of lint) ટૂકડા; સારા ડાકટરી રૂના નાનાં ફુમટાં (Pledgets of wool); મેલું નાંખવાનું વાસણ.

રીત (Methods)—ટૂવાલ બીમાર પર એવી રીતે ખોસો કે તેના કપડાં ને બીછાનુ ભીણાય નહી. જો દરદી ખોટા દાંતની બત્રીસી

(Dentures) પહેરતો હોય તો તે કાઢી નાખવી અને એમાંના એક ગ્લાસમાં મેળવી, પછી પેલા ચીપીયાઓમાંથી એક ઉંચકો ને તેને જોઇએ તો સનનાં કપડાંના ટૂકડા યા રૂનાં પુમટાંથી ઘેરી લઈ પેલા સોડાનાં બીજા ગ્લાસમાં બોળો (Dip it) ને તેનેથી મોંઢું બરાબર સાફ કરો.

(*a*) લોહી નહી નીકળે તેથી હાથ ઘણાજ હલકા હોવા જોઇએ.

(*b*) દાંત, પારા, જીભ બરાબર સાફ કરો.

(*c*) પાછળનાં નરમ ટાળવા યા જીભની પછવાડેની પરજીભ (uvula) પર હાથ લાગે નહી, નહી તો ઉલટી યા ઓ–ઓ થશે (Retching).

પેલા બીજી જાતના વહાડકાપના દાંતાના ચીપીયાથી (Dissecting forceps) ખરાબ થઈ ગયલાં પૂમડાં (Swabs) પેલા મેલાંના વાસણમાં નાંખવા (Receiver). ઘણાં ખરાં બીમારોને બને ત્યાં સુધી પોતે કોગળા કરી પોતાનું મોઢું સાફ કરવા ગમે છે (Rinse the mouth) અને તેમાં જરાબી થાકયા વગર તેમ કરવામાં તેમને મદદ કરવી.

સાફ કર્યા પછી મોઢું ભીનું રાખવા પીગળાવેલું વૅસેલીન, ગ્લીશરીન અને બોરેક્ષ (Glycerine, Borax) યા તો ગ્લીશરીન ને લીંબુનો રસ (Lime Juice) હોઠ, પારા ને દાંત પર લગાડવો, બત્રીસી સાફ કરી પાછી મૂકવી, સંતરાની ડાંખલી (Orange sticks) ઘણીવાર ચીપીયાની જગ્યા રાખે છે, પણ તે પર માત્ર રૂજ વાપરી શકાય છે. જે બીમારનું મોંઢું ઝાઝું સુક્કું થતું નથી, તેઓ પૅરેફીનને બદલે પાણીમાં લીંબું યા સંતરાના રસથી દાતણ કરવા માંગે છે તેથી તેમને તાઝગી બખશે છે (Refreshes).

બાલની જતન (Care of the Hair).

સવારસાંજના "ટૅાઇલેટ"માં નીખ્યાથી બાલ ઓળીને (Combing) બ્રશ વડે સાફ કરવાનું બી સમાઇ જાય છે. દરદી જેમ રાજી થાય તેમ

એ બાબદમાં તેની મરજી રાખવી. જે બીમારો મોટા બાલના ભારા રાખતા હોય અને જેમને લગભગ આખો દહાડો સૂઇ રહેવું પડતું હોય તેઓને બાલના બે ગુચ્છા યા લટીયા બાંધવાં-ગુંદેવા બહુ ગમે છે (Two plaits with the ends tied), જ્યારે બાઇ ઉશ્કેરાયલી અને અશાંત હોય ત્યારે નર્સે જરા નરમાશથી બાલ આમ બરાબર કીધા હોય તો બાનું દરદી પર કાંઇ ઓર અસર થાય છે! તેણી શાંત બની તરત ઉંધમાં પડે છે.



આકૃતિ ૭૦.—ઓછાનામાં બાલ ધોવાની રીત.

બીછાનામાં બાલ ધોવા વિષે (to wash the hair in bed). જ્યારે બીછાનામાં દરદી લાંબો વખત સબડતું હોય ત્યારે તો આમ કરવાની ખાસ જરૂર પડે છે. એથી દરદીને ઝાઝી અગવડબી પડતી નથી.

જરૂરી ચીજો—મીણિયાનો કટકો (mackintosh). વળી એક મીણિયાના કપડાંની શૈાલ (Cape) યા ટૂવાલ દરદીનાં કપડાં બચાવે છે. એક કે બે ગરમ ટૂવાલો, ફીણ ફીણ થતા સાબુ (Shampoo)નો એક પ્યાલો, ધોવાનું એક વાસણ (Basin), ગરમ પાણીનો એક કૂંજો (Jug), બાલદી.

રીત (Method)—(આકૃતિ ૭૦), આ મુજબ દરદીને ગોઠવો. તેનાં ખભા પર ટૂવાલ યા "કૅપ" નાંખો અને તકીઓ અને બીછાનું ભીણાય નહી તે માટે મીણિયાનો ઉપયોગ કરો. બાલડીમાં પાણીની ધાર (splashes of water) ને દોરવવા મીણિયાની બેવડ ઘડી વાળો.

બાલને હંમેશની અદાથી ધોવો, પૂષ્કળ પાણીથી વાળ ચોળો (rinse), ગરમ ટૂવાલથી બાલ સુક્કા કરો. તકીઆ પાછા ગોઠવો અને સાવચેતી માટે થોડો વખત એક મીણિયાનો ટૂકડો ને તોલ્યો તકીઆપર પાંથરેલો રાખો.

પ્રત્યક્ષ–અંગત કામ (Practical work).

ઝાડાનાં અને પિશાબનાં વાસણો (Bed-pans and urinals):
જુદી જુદી જાતો (various types).
કામળીથી ધુશલ (Blanket Bath).
જરૂરી ચીજો–દરદીની તૈયારી.

બદનનાં ધારાંનો અટકાવ (Prevention of Bed Sores): અગત્યના ભાગોની કેવી સંભાળ લેવી તે યાદ કરી જાવો.

મોંઢાંની સંભાળ (Care of the mouth): **એક અશક્ત** દરદીનાં મોંઢાંની લેવી જોઇતી સંભાળ.

બાલની સંભાળ (Care of the hair) બીછાનામાં દરદીનાં બાલ ધોવા વિષે

પ્રકરણ ૮ મું.

ખોરાક (Diet).

ખોરાક માત્ર એક બીમાર માણસની સારવારમાંજ અગત્યનો ભાગ ભજવતો નથી પણ સારી તનદુરસ્તી રાખવાનાં દરેકનાં બાબમાં તે ભાગ લે છે.

ખોરાકની મુખ્ય જરૂર (Main Purposes) ત્રણ છે:—

૧. શરીરના ભાગોના ઉધરભાવ (Growth) અને મરામત (Repairs) ને પોષણ આપવા માટે.

૨. શરીરમાં ચાલી રહેલી બળતણની ક્રીયા (Combustion), જેમાંથી બે જાતની શક્તિ (Energy) પેદા થાય છે, તેને પૂરતું બળતણ (Fuel) આપવા.

(*a*) સ્નાયુઓની ગતી.

(*b*) ગરમી આપવાની શક્તિ, જેથી શરીરની ગરમી ૯૮.૪° ડીગરી પર રહે છે, જે પોતાની આસપાસની વાતાવરણ કરતાં કદાપી ઘણી ડીગરી ઉપર હોય છે.

૩. સારી તનદુરસ્તી નીભાવે છે.

વાજબી પ્રમાણમાં ભેળાયલો (well-balanced) એવો ખોરાક—જે આ બધી જરૂરીઆતોને પૂગી વળે છે—તેમાં માસનો ભાગ (Proteins) "પ્રોટીન્સ," ચરબી (Fats), ધાન્યનો ભાગ (Carbohydrates), જરૂરી તત્વો (Vitamins), ખારો, નહી પચે તેવો કચરો (Roughage).

બાંધનારા માસનાં તત્વો (Proteins) શરીર બાંધવામાં મુખ્ય ભાગ (Building materials) આપે છે અને તેથી દરેક ખોરાકમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં આમેજ થયેલાં હોવાંજ જોઈએ. ત્યારે નાના બચ્ચાંઓના ખોરાકમાં તો તે ખાસ ખસુસ **ભારોભાર** હોવા જોઈએ. "પ્રોટીન્સ"માં

વળી ગતી ને શક્તિનાબી ઘણાજ ગૂણો છે, પણ આ બાબદમાં **ધાન્યના તત્વો** (Carbohydrates) કામ લાગી શકે, કારણ તેઓબી એવીજ શક્તિ ધરાવવા ઉપરાંત વળી સસતાં છે.

આ માંસ-ગતી-શક્તિમાં ભરપૂર ખોરાકના વર્ગમાં દુધ, પનીર, ઈંડાં, મચ્છી, માંસ (lean meat) ઉપરાંત ચોક્કસ તરકારી (vegetables), દાળ-બીયાં-વટાણા (lentils), શીંગ (beans, peas) ને મેવામાંબી આ બાંધનારા તત્ત્વવાળો ખોરાક "પ્રોટીન" આવે છે, પણ સારા શક્તિવાળા ખોરાકમાં જાનવરી સાધનથી મળતું પ્રોટીન વધારે જોઈએ.

ચરબી—ગરમીનો બળવાન ભંડાર આ ખોરાકના વર્ગમાં છે. સ્નાયુઓની શક્તિ અને ગતી (muscular energy) તેમાંથીજ મળે છે. આ સબબથી તેનો જ્યાદા ઉપયોગ ગરમીના દીવસો કરતાં ઠંડીની ૠતુમાં થવો જોઈએ.

માખણ, ગોશની ચરબી, દુધ, પનીર ને ઈંડાં, એ ચરબીના ભંડારો છે ને તે ઉપરાંત **વીટામીનો 'એ'** અને **'ડી'** નાં મૂળ છે.

ધાન્ય વર્ગ (Carbohydrates)—એ શક્તિ (energy) ના સાધારણ મળતું મૂળ છે. કામકાજ યા રમતગમતમાં જેઓ વધુ મહેનત કરનારા હોય તેઓનો આ મુખ્ય ખોરાક છે. આ વર્ગના બે મોટા પેટા વર્ગો છે, **પહુવા-ધાન્ય** (Starches) અને **ખાંડ** (Sugars).

ધાન્ય-પહુવામાં ભરપુર ખોરાક-તે રોટલી-પાંઉ (bread), પટેટા, આલુ, ચાવલ-ચોખા (Rice), સાબુદાણાઓ, પહુવાઓ (Sago-tapioca -cornflour). **ખાંડથી** ભરપૂરમાં મધ, જામ, મુરબ્બા, શીરા (Syrup), સુક્કો મેવો ને તાજાં ફળોનો રસ (Fruit Juices); કેટલીક તરકારીમાંબી તે હાજર છે, જેવાં કે ગાજર (Carrots), પેઆચ-કાંદા (Onions), બીટરૂટ (Beetroot) અને શેરડી (Sugar cane).

વીટામીન્સ-ગૂપ્ત ગૂણી તત્વો (Vitamins) યાને ખોરાકમાંના વધારાનાં સત્વો-રસાયણીક તત્વો છે, જેઓ એક સારા ભેળ ખોરાકમાં હાજર રહે છે. છેક ૧૯૦૬ માં પહેલવહેલી તેમની હાજરી અને અગત્યતા

જાહેરમાં આવી હતી અને પહેલાં યુદ્ધ (૧૯૧૪--૧૮) પછી તેમાં ઘણી શોધખેાળ (Researches) થઇ છે અને તેને પરીણામે એવા ઘણા સત્વેાને છુટાં પાડવામાં આવ્યા છે ને નામ પાડવામાં આવ્યા છે. દરેકને મૂળાક્ષરેા (Alphabet) નેા એકેકેા અક્ષર આપવામાં આવ્યેા છે, જેમકે A., B., C., D., વગેરે, વગેરે. એ વિષય ઉપર વધુ માહીતી "વધારા"ના વીભાગમાં સમાવી છે.

ખણીજ ખારેા (Mineral Salt)—જેવાં કે, લેાઢાં, આયેાડીન, કૅલશીયમ, સેાડીયમ, પેાટાશીયમ, ફૅાસફરસ, જે શરીરને અગત્યના છે, તે ખેારાકમાંથી વધતા એાછા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. તેઓ શરીરને તાઝગી-આશુદગી ને વધ પૂરી પાડે છે.

લેાહીને માટે લેાઢાંની જરૂર છે. લેાઢું લેાહીની બનાવટમાં ભાગ લે છે અને તે પટલાં-નરમ ગેાશ્ત, ઇંડાંની દાળ (Yolk of egg), કળેજાં (Liver), કેટલીક લીલી તરકારી, તાજાં ફળેા, દરાખ, કીસમીસ, જરદાલુ, આલુ (Prunes) માં મળી આવે છે.

આયેાડીન—ઘણી તરકારીમાં મળે છે ને પાણીના ખેારાકેામાં (Sea-weeds or foods) જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં હેાય છે. શરીરની ચેાકસ ગાંઠેા, જેવી કે:-**ઠાઇરેાઇડ**—પેાતાનું નીમાંણ કીધેલું કામ બરાબર કરી શકે તે માટે આયેાડીનની ખાસ જરૂર પડે છે. દુનિયાની કેટલીક જમીનેામાં તે પૂરતાં પ્રમાણમાં હેાતું નથી અને તેથી ત્યાંના વતનીઓમાં **કંઠમાળા** (Goitre) યાને ગળાંની એક ગાંઠના સેાજાથી પીડાય છે, જે બરાબર ગળાંની વચ્ચે આવેલી દમ લેવાની નળીની આસપાસ આવે છે. આ કુદરતી આયેાડીનની ખેાટ પૂરવા તબીબેા આયેાડીન ધરાવતી બીજી ચીજો જવાન્યાઓ અને મૂખ્ય કરીને જવાન બાનુંઓને આપવા ફરમાવે છે.

કૅલશીયમ-ચૂનેા (Calcium-Lime)—આ ચૂનાનેા મેાટેા ભાગ દુધમાં મળે છે, જેવાંકે:-જંકેટ, મલાહી ને મેાટાં તાજાં પનીર. તે હાડકાં ખીલવવા ને સખત બનાવવા જરૂરી છે. દાંતની બનાવટમાંથી તેનેાજ મેાટેા ભાગ છે. ખીલતાં-ઉગતાં બચ્ચાંઓ, હમેલદાર માતાઓ (Pregnant women) અને બચ્ચાંને દૂધ પાતી-ધવાડતી માતાઓ (Nursing mothers) માટે એ સર્વેથી અગત્યનેા ખેારાક છે. લંડન ડેરી બ્રાન્ડ

જંકેટ ટેબ્લેટસ (London Dairy Brand Junket Tablets) વાપડવી બહુજ સારી છે, બધા કૅમીસ્ટોને ત્યાં મળે છે.

પાણી (Water)—શરીરને પોતાનું નેમી આપેલું સર્વે કાર્ય કરવા માટે પાણી તો ખાસ અગત્યનું છે. લોહીનો મોટો ભાગ તે પૂરો પાડે છે, ખોરાકને તે પીગળાવનાર (Solvent) છે, તેની મદદથી પીગળેલો ખોરાક શરીરના જુદા જુદા ભાગોને પૂગે છે. તેમજ વળી વપડાયલા ખોરાકના કૂચાના મોટા ભાગનેજ તે ફરી પીગળાવી ચામડી ને ગૂરડા (Skin and Kidneys) ને પૂગાડે છે, જ્યાંથી તે પરસેવા (Sweat) અને પિશાબ રૂપે બહાર નીકળી જાય છે. સઘળા સંગીન–નક્કર (Solid) ખોરાકમાં મોટો ભાગ તેનો છે. એ બધી ચીજોમાં તેની હાજરી ઉપરાંત દીવસમાં ઓછામાં ઓછું ૩ થી ૪ પાઇન્ટ પાણી આપણે પીજીએ છીયે.

નહીં જરપત થાય તેવો કચરો–ઠરો (Roughage)—તરકારી ને મેવાના નહીં જરપત થાય તેવા કુચાને આ નામ આપવામાં આવ્યું છે. તે ખોરાકને સારી મદદ આપે છે, કારણ કે ખાવાના ખોરાકના જથ્થાને તે વધારે છે ને ભારી બનાવે છે, આંતરડાનાં કાર્યને જોસ આપે છે ને કબજીયાત કમતી કરે છે.

કોઇબી અમુક એકીલો ખોરાક સર્વે જરૂરી તત્વો જોઇએ તેટલા વધતા યા પૂરતા પ્રમાણમાં ધરાવતો નથી. જો એક ભાગમાં ચોક્કસ અગત્યના તત્વની ખુટ હોય તો બીજા ભાગે પોતાનો વધારે પ્રમાણ આપી તે ભરી દેવી જોઇએ. આ સબબસર બધી જાતની "ખીચડી" (Mixed diet) જરૂરી છે, તેથીજ પાંઉ ને પનીર, પટેટા ને ગોશ, જેમાં એક બાજુ રોટી ને પટેટાના ધાન્ય (Carbohydrate), ગોશ ને પનીરનું ખમીર ત્રાજવાંના બન્ને પલ્લાં સરખાં રાખે છે.

એક ખોરાકનું "મીનુ" (Menu)

(Points Worth Considering in a Menu).

---

૧. એવા ખોરાકોની ચૂંટણી કરવી જોઇએ, કે જેમાં સઘળાં જરૂરી તત્વો (Essentials) વધતામાં વધતાં પ્રમાણમાં હોઇ, તેઓની માણુસાઇ

જરૂરીયાતો દરેકને માફક પૂરી પાડે છે, માણસની ઉમર–કામકાજ પ્રમાણે–તેમજ તે વળી જે દેશમાં રહેતો હોય તેની રૂતુને–અનુસરતો હોવો જોઇએ.

૨. **દરેક ભોજનનો જથ્થો** (Bulk of each meal)—તે એટીનું પેટ આફરે તેવો મોટો જથ્થો નહીં પણ પેટ ભરાય ને સંતોષ મળે તેટલો જોઇએ.

૩. ખોરાક પકાવવાની કૂનેહ, ગોઠવવાની હુશીયારી, રજુ કરવાની (Serve) ખુબી—એ બધી (Aesthetic) બારીકીઓ પર પણ ભૂખ આધાર રાખે છે.

૪. **અરસપરસની ખોરાકની આર્થીક કીમત (Relative Economic Value of Food):-**

(*a*) બન્ને વચ્ચે મોટી કીમતના તફાવતના બે ખોરાકોમાંથી એકજ જાતનું અને જથ્થામાં બળતણ અને શક્તિ ઘણે વખતે મળે છે. સાદી ભાખરી રોટલીમાંથી–જો બરાબર રાંધી હોય તો–કીમતી "પૉરીડજ" યા "પુડીંગ" જેટલીજ શક્તિ મેળવી–ખેંચી શકાય છે. દેશી પનીરમાંથી સ્વાદીષ્ટ "ડચ ક્રીમ ચીઝ" જેટલીજ શક્તિ મળે છે.

(*b*) દરેક રૂતુમાં થતા સ્થાનીક પાકોનો ઉપયોગ–બીજી રૂતુના કવખતના ખોરાકની સરખામણીમાં–ઘણો સસતો પડે છે.

૫ જાત અને પ્રકારની ખોરાકની દરદીને પોતાને મનગમતી ચૂંટણીની અસર વધારે સારીજ થાય છે. જ્યારે દરદીનો ખોરાક નક્કી કરવામાં આવે ત્યારે તે બાબે તબીબે આપેલા હુકમોનું ચીવટાઇથી પાલણ થવું જોઇએ.

ખોરાક કેમ રજુ કરવા વિષે (Serving of The Food).

ડૉક્ટરે ફરમાવેલા ખોરાકના જથ્થાને સારા દહાડામાં સંભાળથી વહેંચી આપવો જોઇએ. દાખલા તરીકે દરદી દીવસના જેટલો ખોરાક લે છે તેટલો બધો રાત્રે ખાઇ યા પચાવી શકતો નથી. રાત્રે તેને ખોરાક કરતાં

ઉંઘની વધુ જરૂર પડે છે. જ્યાં સુધી એમ ખાસ ફરમાવવામાં નહીં આવ્યું હોય ત્યાંસુધી દરદીને **ખાસ ઉઠાડી** રાતે કદીબી ખોરાક આપવો નહીં. ખોરાકની જાત (Kind of food) અને તેનો એક વખતે કેટલો જથ્થો અને કયે વખતે આપવો તેનો એક કોઠો (Diet Table) તૈયાર છે.

વખતસરજ ખોરાક પીરસવો જોઇએ (Served Punctually); ખોરાક પીરસવા આગળ દરદીનું મોંઢું, ને હાથ બરાબર સાફ કરવા અને તેને માફક આવે તેવી સગવડભરી ઢપે તેને મેળવો.

ખોરાકની પ્લેટ, "ટ્રે" દીલ ખેંચાય તેવી સુંદર ઢપે ગોઠવવી અને સ્વચ્છ હોવી જોઇએ. એક નૅપકીન પાંથરી બીછાનું ખરાબ થતાં બચાવવું.

જો ગરમાગરમ ભોજન આપવું હોય તો રકાબી-છુરી-કાંટા-ખોરાક બધુંજ ગરમ હોવું જોઈએ, પણ તેના હાથ દાઝી જાય, હાથમાંથી કે મોંઢાંમાંથી પડી જાય તેટલું બધું ગરમ નહીં જોઇએ. જો ઠંડોજ ખોરાક આપવો હોય તો બધુંજ ઠંડું ખાણું-પ્લેટ જોઇએ.

પહેલે થોડુંજ મૂકવું (Small helping), જોઇએ-તો બીજીવાર માંગીને વધુ લેય, બાકી જો પહેલીજ વાર તમે ટેકડો કરશો તો-તે ખાતો ધરાઈ જઇને ખંચાઈ જશે. દર વખતે એકેકી વાણીજ તેની આગળ લઈ જવી. ખોરાકના ઉતાવળમાં દબુસા મારવા દેવા નહીં યા ગળી જવા દેવો નહીં. જેવો ખોરાક પૂરો થાય કે "ટ્રે" તરતજ બીમાર પાસથી લઇ જવી. બીમારનાં ઓરડામાં ખોરાક જરાબી પડી રહેવો જોઇએ નહીં.

જો પીવાનું થોડુંજ આપ્યું હોય તો તે સવારના માપી તેની વખત વખતની બરાબર વહેંચણી કરવી.

બીમારના ઓરડામાં કદીબી ખોરાક પકાવવો નહીં.

અશક્ત બીમારને પ્રવાહી ખોરાક આપવા વિષે
(Method of Giving Liquid Food to Helpless Patients).

દરદીને પાવા માટે ઉઠાડતાં નર્સે પોતાના હાથ તકીઆ નીચે મેલી બેઉ માથું ને ખભાંને ટેકો આપવો જોઇએ કે ગરદન-ગળાંને બહુ વાળવાની

જરૂર રહે નહીં. જો દરદી માથું નહીં ઉંચકી શકે તો કોરીકામનાં પ્યાલાં (China Feeder) (આકૃતિ ૭૧) થી પાવું સારૂં છે. જો એવા "ફીડીંગ કપ" નહીં મળે તો પછી નાની ચાહની કીટલીઓ ચાલશે.

નર્સે આ "ફીડર" પોતાનાં જમણાં હાથમાં પકડવું. અને (*a*) જો દરદી પીઠ પર પડયો હોય તો પોતાનો ડાબો હાથ તકીઆ પાછળ મેલી તેનું શીર અને ખભાં ઉંચકવાં. (*b*) જો દરદી પોતાની બાજુ પર સૂતો હોય તો તે જે બાજુ પર સૂતો હોય તે બાજુથી તકીઓ દબાવવો (Depress), પોતાનો રીકામો હાથ તેનાં શીર અને ખભાં પાછળના તકીઆ તળે મેલી માથાંને પ્યાલાં તરફ વાંક આપો (Incline). પ્યાલાંનું મોંહોરીયું (Spout) ત્યાર પછી દરદીના મોંઢાંમાં મૂકવું, પ્યાલાંને સહેજ વાંકું કરવું (Tilted) અને થોડી થોડી પ્રવાહી એકેક વખતે જવા દેવી થોડે થોડે વારે પ્યાલું મોંઢાંમાંથી દુર કરવું કે પેલી પહેલે લીધેલી પ્રવાહીનો ગોટ તે ગળેછ કે નહીં તે જોવાનું મળે. મોંઢાંમાંથી બહાર ગળે નહીં તેથી એક નેપકીન હડપચી હેઠળ યા એક ખભાં આગળ રાખવો ને જરા જરા વારે મોંઢું નુછતું રહેવું.

આકૃતિ ૭૧.—દરદીને ખોરાક આપવાનો કોરીનો પ્યાલો.

કોઇ દરદીઓ "આઇડીયલ ફીડર" માંગે છે (Ideal Feeder) (આકૃતિ ૭૨) યા તો એક સાદું નાનું ગ્લાસબી ચાલે છે. ટંબલરનો પાજ ભાગ ભરવો. એક ગ્લાશી નળી નાકાંથી વાળેલી, રબરની એક "ટયુબીંગ"-નળી યા તો એક ઘાસની સળી (Drinking-Straw) જેમાંથી દરદી પોતે ઉપર ચૂશી લેય (Draw up). એક વખતે વાપડયું કે પીછું ફેંકી દેવું જોઇએ. કાચની કે રબરની નળી કકરા પડતાં પાણીમાં બોળી યા વરાળ આપી સાફ પાણીમાં બોળી રાખવી.



આકૃતિ ૭૨.—ખોરાક આપવાનું "નમુનેદાર" વાસણ.

હુશીયાર નર્સ તો તરત દરદીને રૂચતી અને તેને તદન ઓછો કાયર કરતી રીત શોધી કાઢે છે.

જો દરદીનું ડાચું (Jaw) યા મોઢું ઇજા પામ્યું હોય તો નીચલી રીત બહુ ફત્તેહમંદ માલમ પડશેઃ-

કીટલીના મોઢાં ઉપર ૪ ઇંચ લાંગી ગરમ કાંધેલી એક રબરની નળી પોવો.

દરદીનું માથું એક તરફ ફેરવો.

હવે નાની આંગળી ગાલની અંદર ઉપરની બાજુ દાંતથી દૂર પસાર કરો

હવે રબરની નળી દાંતની બાજુથી ગાલ અને પારાની વચ્ચે લઇ જાવ. અને અંદર એક વખતે એક ટેબલના ચમચા જેટલું પીવાનું નાખો કે જેથી મોઢાંમાંથી પસાર કર્યા વગર બીમાર સીધું તે ગળાંમાંજ ગરી જાય.

ખોરાકની કેટલીક અગત્યની વસ્તુઓની ખરી કીમત

(Value of some important articles of food)

દૂધ (Milk)—ઘણો કીમતી ખોરાક છે. શરીરને જે જે વસ્તુઓની ખરી જરૂર છે, જેથી વધ અને શક્તિ (Growth and energy) મળે તે સઘળી દુધમાં છે. માત્ર એકલાં સાફ દૂધથીજ કાંઇ મોટાં માણુસને જરૂરી તમામ ખોરાક મળતો નથી, પણ પ્રવાહી અને હલકા ખોરાકનો તે પાયો (Foundation) નાંખે છે અને નાજુક આકારમાં ખરૂં પોષણ આપે છે, જે સહેલાઇએ લેવાઈ શકાય છે ને આસાનીથી પચી જાય છે. જયારે માણુસાઇ દુધ એક બાળકને નમુનેદાર ભોજન પૂરૂં પાડે છે ત્યારે ગઉમાતાનું દુધ થોડું પાણી ભેળેલું અને જો સાથે થોડી મલાહી, ખાંડ ને વીટામીન્સ આમેજ કર્યાં હોય તો તેબી માતાના દુધનીજ સેવા બજાવે છે. ઉગતાં બચ્ચાંઓને માટે સઉથી સંગીન ભાગ તરીકે તેના ખોરાકમાં દૂધને જગા મળવી જોઇએ.

વેચાતાં દુધની બે જાત પાડી છે—"સત્તાવાર"-"ડેઝીગનેટેડ" (Designated) અને "અનડેઝીગનેટેડ"-બજારૂ (Undesignated). પહેલી જાત ખાસ બાટલીઓ અને તે પર જાહેર સુખશાંતીના સત્તાવાળાઓ (Local Health Authorities) એ ખાસ પસંદ કીધેલી મોહર (Seal) મારીને વેચવામાં આવે છે, જયારે બીજી જાત ઓમતી–ગોમટી બજારૂ હોય છે અને કાયદાને ગણકારતી નથી (Does not conform). "સત્તાવાર" દુધ-સરકારે બાંધેલા કાયદા-કાનુનો અનસાર સ્વચ્છતાઇના ઉંચા આદર્શો અને જંતુઓ દૂર રાખવાની પૂરતી સાવચેતી અને ખાસ કરી **ક્ષય રેાગ-ખહી (Tuberculosis)** ના જંતુઓને બાકાટ રાખતી ઢપે-બનાવેલું હોય છે આ સત્તાવાર દૂધની બી જાતો છે. **ખહીના જંતુઓ નથીતેની તપાસ થયલું (Tuberculin tested), પસાર થયલું (Accredited) અને ખાસ કીયાઓથી જંતુરહીત બનાવેલું (Pasteurised).**

શહેરમાં આવતું બધું દુધ "પાસચ્યુરાઇઝડ" હોય છે.

(અલબતાં આ બધું વીલાયતમાં બનતું સમજવું. હિંદમાં હજી એવી સોનેરી પ્રગતી થઇ નથી). "પાસચ્યુરાઇઝડ" દૂધ તે તે દૂધ છે જેને ચોક્કસ રીતે ચોક્કસ હદની ગરમી આપવામાં આવેલી હોય છે, કે જેથી અંદર જેબી જંતુઓ રહી ગયાં હોય તે આ મોટા તાપ તળે મરી જાય. દૂધને ૧૪૫° ડીગરી ફેરનહાઇટથી ૧૫૦° ડીગરી ફેરનહાઇટ ગરમી આપવામાં આવે છે. આવી ગરમીમાં ૫૦ મીનીટ સુધી રાખવામાં આવે છે ને પછી ઘણું ઓચીંતું ઠંડું પાડવામાં આવે છે. પરીણામ સઘળાં જંતુઓનો નાશ કરવાનું છે. ના તો દૂધના દેખાવમાં કાંઈ ફરક પડે છે કે ના તો તેનો સ્વાદ જરાબી બદલાય છે. જો હજબી તાપ ૧૬૧° ફેરનહાઈટ સુધી ચઢાવવામાં આવે તો અંદરનું લૅકટ-ઍલબ્યુમીન બંધાઈ જાય છે. (Lact-albumen Coagulated).

ઘરમાં દુધને "પાસચ્યુરાઇઝ" કરવું મૂશકીલ છે, કારણ તેને માટે ખાસ સામગ્રીની જરૂર છે. દરેક ઘરમાં દુધ આવતાં સાથ વાપડવા અગાઉ ઉકાળવા મૂકવું. "પાસચ્યુરાઇઝડ" કીધેલું દુધ ફરી

જંતુથી ખરાબ નહીં થઇ જાય તેથી તેને બરાબર ઢાંકેલું રાખવું.

પનીર (Cheese) – આ ખોરાકમાં શરીર બાંધનારાં "પ્રોટીન્સ"નું મોટું પ્રમાણ રહે છે. અને તેથી માંસ-ગોશને બદલેબી વાપરી શકાય છે.

ઇંડાં (Eggs)—તે દૂધ પછી પોષણ આપનારા ખોરાક તરીકે બીજે નંબરે આવે છે. એ ખોરાક તેમાં ઘણા મજબુત આકારમાં (Concentrated) અને જલદી પચી જાય તેવા રૂપમાં (Digestible) છે. જેમ બને તેમ કાચ્ચાં-ઘણું તો અરધાં બાફેલાં (Half boiled) ખાવાં જ સારાં છે. જેમ જેમ વધુ ગરમ કરો તેમ તેમ તેમાંનું "પ્રોટીન" સખત થતું જાય છે અને તે પચવામાં ભારી બનતું જાય છે. તેઓ વધુ ઉપયોગી એ માટે છે કે તેઓ વધારાના અને મોંઢ-સ્વાદીયાં (Sweet or Savoury) બન્નેમાં વપરાય છે. અને તે મૂખ્ય ખોરાક ઉપરાંત પોતાની વધુ પોષણ શક્તિ ઉમેરે છે. (Adds Nourishment).

મચ્છી (Fish)—ગોશ-માંસના જેટલું જ "પ્રોટીન"-શરીર બાંધવાનું પોષણ આમાં છે. સફેદ જાતની મચ્છી (White Fish) દરદીનાં ખોરાક તરીકે ફરમાવવામાં આવે છે.

(*a*) કારણ તેમાં ચરબીનું પ્રમાણ બહુ જ થોડું યા નહીં જેવું છે ને દરદીને ભારી પડતું નથી.

(*b*) તે જાતમાં નરમ (Fine in texture) અને સહેલાઇથી પચી જાય તેમ તે ભાંગી જાય છે.

ચરબી વગર મચ્છી પકાવાય તેવીજ રીતી વાપરવી.

ગોશ-માંસ (Meat)—જલદી પચી જાય ને તેનું ઝટ પોષણ થાય તેવું "પ્રોટીન"—શરીર બાંધનારૂં તત્ત્વ મોટાં પ્રમાણમાં ધરાવે છે (Easily digested and absorbed). દરદી માટે ઝીણા રેશાવાળાં ગોશ ઘણાંજ સારાં છે.—મરઘીનું પીલું (Chicken), શીકાર (tripe), સસલાં (Rabbit) અને મોર (Pheasant). જાડાં ચરબીવાળાં ગોશ ડુક્કર, હંસ ને બટક (Pork, goose and ducks) દરદી માટે લાયક નથી. તેઓનું માંશ ભારી છે. વળી અંદરની ભારોભાર ચરબી

પચવાને માટે મૂશકીલ છે. ગોશનેઆ ધીમી આંચ (Cooked gently) આપવી. જેમ ઘણાં ગરમ કીધાં તેમ તેમાંનું "પ્રોટીન" ભારી ને સખત બને છે ને જરપત થતાં નથી.

ખાંડ (Sugar). સ્નાયુઓની શક્તિ (Muscular energy) ને કામ કરવાની શક્તિ છે, તે આસાનીથી અને જલદીથી પચી જાય છે. ખાંડની બી મીઠાશમાં વધતી ઓછી જાતેા રહે છે. કોઇને "મીઠો દાંત" હોય છે ને ભારોભાર મીઠાશ જોઇએ છે; કોઇને ઝાઝું મીઠું ભાવતુ નથી; તેા તેને માટે "લૅકટોઝ" યાને દુધની ખાંડ (Milk-Sugar-Lactose) વાપડવી. "ગ્લુકોઝ" (Glucose)-"લૅકટોઝ" બન્ને સાદી-સાધારણ ખાંડ કરતાં ઓછી મીઠી, પણ વધારે મેાંઘી છે.

ધાન્ય-પહુવા ગેાખા (Starch)-તેનીબી ખેારાકની કીંમત ખાંડના જેટલીજ છે. તેના નાના-સખત દાણા (Grains)માં હેાવાથી તે પચી શકે તેવા બનાવવા-તેને પીગળાવવા-ગરમ કરવાની-પકાવવાની જરૂર પડે છે. આથી કાંજી, સાબુદાણાને ઉકાળવાની (Boil) કરવાની અને દુધનાં પુડીંગેાને ભૂંજવાની જરૂર પડે છે. જયારે બરાબર રાંધવામાં આવે ત્યારે ધાન્ય વધુ પીગળે છે અને સહેલાઇથી પચી જાય છે.

રેાટી (Bread)—એમાં થેાડું "પ્રોટીન" છે, પણ મેાટે ભાગે તેા ધાન્ય (Starch) હેાય છે, જેમ વધારે સફેદ તેમ ધાન્ય વધુ રહે છે. ભૂરા રંગના પાંઉમાં તેા વળી જરા ફુલું (Bran) ઉપયેાગી છે, કારણ તે વળી કબજીઆત દૂર કરવામાં મદદ કરે છે પણ જેઓની પાંચન શક્તિ ખરાબ હેાય એવાં બીમારેા માટે ફુલું જરા દૂખાવેા કરે છે (Irritant). ઘઉંની બનાવટનું પાંઉ જેને "વેાહલ મીલ" (Wholemeal) પાંઉ કહેવામાં આવે છે, તેમાં છેાલટાં (Roughage) સાથ વીટામીન્સ બી હેાય છે.

ખોરાક સંગ્રહી-સાચવી રાખવાની રીત
(Method of Storing Food)

ખોરાક જે બળી જાય તેવી ચીજોથી બનેલો હોવાથી (Organic Substances) ખરાબ થઈ જાય છે (Decay). સામાન્ય રીતે બોલતાં તે જંતુઓ જેઓ ખોરાકનો નાશ કરે તેઓ ગરમીમાં બહુ વધી જાય છે. તેમજ ભીણાશ ને ગંધકીમાં જેબી જગ્યા જ્યાં ખોરાક રાખવામાં આવતો હોય તે ઘરની ઠંડકવાળી હોવી જોઈએ, તેમાં હવાની અવરજવર (Ventilation) ઘણીજ સારી હોવી જોઇએ, અને એકદમ સ્વચ્છ-સાફ રાખવી જોઇએ. જુનો-વાસી ખોરાક કદી કોઇ કોઠારમાં (Larder) પડી રહેવા યા કોહવા (Decompose) દેવો જોઇએ નહીં. માલ કે જેવાંકે જામ-મુરંબા, ધાન્ય (Cereals) અને બીજા સુક્કા ખોરાક સુક્કી જગ્યામાં રાખવા, જેવીકે એક ઠંડી કબાટ (Cupboard). કેટલાક ખોરાક માટે ખાસ સંભાળ રાખવી પડે છે.

દુધ (Milk)—બનતાં સુધી છાલકા વાટકામાં (Shallow Bowl) એક મોટા કુંજા (Jug) કરતાં વધારે ઠંડું રહેશે, પણ કોઇ કોઇ હલકાં ઢાંકણથી તે ઢાંકવું જોઇએ, જેથી તે કચરા યા માખોથી બાકાત રહી શકે, પણ તેને હવા તો મળવી જોઇએ. જે બધાં વાસણો વાપરો તે સ્વચ્છ-સાફ હોવાં જોઇએ. તેને પહેલાં ઠંડાં પાણીથી ને પછી ઉકળતાં પાણીએ સાફ કરવું. કદીબી તાજાં દુધને કોઇબી બીજાં દુધ સાથ ભેળવું નહીં.

માખણ અને ઇંડાં (Butter and Eggs)—સખત વાસના બીજા ખોરાકોથી દુર ઠંડી જગામાં રાખવાં, જેવાંકે મચ્છી-કાંદા, કારણ આ બન્ને ચીજો જલદીથીજ બીજા વાસો ચૂશી લે છે. માખણને બંધ રાખવું.

ગોશ (Meat)—એક હાંઠકાવાળો ભાગ ઠંડી અને હવાવાળી લહેકીની જગ્યામાં રાખવું. તેને મઝલીન યા તો પટલી મલમલમાં ઢાંકવું. નાનાં બોટાં યા ભાગ હોય તેનેબી ઢાંકવાં યા એક પીંજરામાં (Safe) મૂકવા કે તેમાં માખી થાય નહીં.

મચ્છી (Fish)—તો જેમ બને તેમ તાજી (fresh)જ ખાઇ લેવી જો જાળવવીજ હોય તો ઠંડી જગ્યામાંજ રાખજો, ઢાંકજો ને બીજા ખોરાકથી જૂદી મેલજો કે તેનો વાસ ભરાઈ નહીં જાય.

બીમારનો ખોરાક (Invalid Diet).

બીમારીમાં પાંચનક્રીયાનાં અવયવો બરાબર કાર્ય કરતાં નથી, જેથી દરદી સાધારણ ખોરાક જેરવી શકતો નથી અને તેને ખાસ ખોરાકની જરૂર પડે છે.

પાણી જેવો ખોરાક (Liquid or Fluid Diet). એમાં જે આપવામાં આવે છે તે :—

(*a*) દૂધ, સાદું યા કોકો સાથે.

(*b*) દૂધ સાથે સોડા ભેળેલો.

(*c*) કાચ્ચાં ઈંડાં અને દૂધ.

(*d*) ફળનાં રસ (Fruit Juice), જેમાં ખાંડ યા ગ્લુકોઝ નાંખી હોય.

(*e*) હલકો સેરવો (Strained Soup).

(*f*) ચાહ.

(*g*) ઍલબ્યુમીન પાણી (સફેદીનું પાણી).

(*h*) જવનું પાણી.

જ્યારે દરદીને બસ પાણીનોજ ખોરાક આપવાને ફરમાવ્યું હોય ત્યારે થોડો થોડો ભાગ થોડે થોડે વખતે આપ્યાજ કરવો. મોટો જથ્થો એક બે વારમાંજ પૂરો કરી નાંખવો નહીં, એક યા બે કલાકે ૫ થી ૮ આંઉંશ આપવાની જરૂર છે. રાતે જ્યારે દરદી જાગે ત્યારેજ આપી દેવું.

હલકો ખોરાક (Light Diet) જલદી આસાનીથી પચી શકે તેવા ખોરાકો-થોડોક છોલટાંવાળો (Roughage) ખોરાક. દરદીને સુગમ નહીં થઈ પડે તેવો કોઇબી ખોરાક આપવો નહીં. પાણીવાળા

ખોરાકની સઘળી ચીજો સાથ નીચલી ચીજો આપી શકાય છે:-હલવાં બાફેલા યા સાદાં ફુલવેલા (Half-Boiled or Poached) યા ચારવેલાં ઇંડાં (Scrambled Eggs), પાંઉ-માખણ યા ભૂંજેલાં પાંઉની કાતરીઓ (Dry Toasts), બાફ આપેલી સફેદ મચ્છી (Steamed White Fish), બાફેલું પીલું, ખીમો (Mince), જેલી, દુધનાં પુડીંગ. ઘઉંના ભૂકા (Porridge), મલાહી, પકાવેલાં ફળ તથા ફળનો રસ (Stewed fruit or Juices).

કેટલાંક દરદોમાં દર ભોજનનો ખાસ ખરડો તૈયાર કરવામાં આવે છે.

નીચલી નોંધ નર્સને રોજના સામાન્ય ખોરાકમાં કેવા ફેરફારો (Modifications) થઇ શકે તે માર્ગ દર્શાવશે:—

હલકા ખોરાક ફરમાવેલા દરદી માટેના ખાણાનો ખરડો

(Menu Suitable for a Patient Receiving Light Diet).

સવારનું ભોજન (Breakfast)—ધાન્ય (Cereal), કાંજી યા ઘઉંની ઘારી (Porridge).

બાફેલું, આખી દાળનું યા ચારવેલું ઇંડું (Boiled, Poached or Scrambled Egg) યા મચ્છી.

રોટી યા ભૂંજેલી રોટીની કાતરીઓ (Toasts).

માખણ.

નારંગીની છાલમાંથી બનાવેલો મુરબ્બો (Marmalade).

૧૦ વાગ્યે (Mid-Morning) દૂધનું એક ગ્લાસ અને બીસકીટ.

બપોરનું (Lunch)—

પટેટાનો સેરવો.

મચ્છી-પીલું યા સસલું.

છુંદેલો પટેટો (Mashed Potatoes).

ગાજર અને ભાજીનું રાંધણુ (Puree of Carrots and Spinach).

રાંધેલાં ફ્રુટો સાથે મલાહી યા દુધનું પુંડીંગ (Stewed fruit with Junket or Milk Pudding).

નારંગીના રસનું ગ્લાશ (Glass of Orange Juice).

ચાહ—પાંઉ-માખણ.

મધ યા જામ.

મડીરા યા સ્પંજ કેક (Madeira or Sponge Cake).

રાતનું ખાનું (Supper)—

મસાલાનું "કસટર્ડ" ને મચ્છીની પાઇ (Savoury Custard or Fish-pie).

રાંધેલી મચ્છી યા ભુંજેલું સેબફ્રુળ અને કસટર્ડ યા મલાહી (Stewed Fish or Baked Apples with Custard or Cream).

બીસકીટ, પનીર અને માખણ.

કોકો યા ગરમ દૂધ.

સાધારણ વપરાસનાં પીણાંઓના નુશખા
(Recipes For Beverages in Common Use).

ઍલબ્યુમીન વૉટર-સફેદીનું પાણી (Albumin Water). એ તાજાં ઇંડાઓની સફેદી (White of Eggs) ને જોશ ચઢાવો (Stir) ને તે ઠંડા પાણીની અરધી પાઇન્ટમાં મેળવો, અંદર નીમકની એક ચમટી ઉમેરો, પીરસવા પહેલાં અરધો કલાક રહેવા દેવું.

પાટલું જવનું પાણી (Barley Water-Thin). ૧/૨ પાઇન્ટ ઉકળતું પાણી (Boiling Water), એક ચમચી જવના ઉપસેલા દાણા (Washed Pearl Barley).

એક પેણામાં (Saucepan) બન્ને ચીજ ભેળીને આગ પર એક કલાક રહેવા દેવી. કોઇ કોઇવાર ચમચથી હલાવ્યા જવું. પછી પટલી મસલીનમાંથી તેને ગાળી નાંખવું (Strain through fine muslin) અને ઠંડું થવા રહેવા દેવું.

ઘટ્ટ જવનું પાણી (Barley Water–Thick). ધોયલા જવના દાણા એક ચમચો ભરીને, નીમકની ચમટી (Pinch) સાથ બે પાઈન્ટ પાણીમાં ઉકેલવા મૂકો. પા ભાગ બળી જાય ત્યાં સુધી આગ પર રહેવાજ દેવું અને પછી ઠંડું કરવું.

બન્ને જાતને સુગંધી બનાવવા અંદર લીંબુની છાલનો એક કટકો નાંખવો (Flavoured with a lemon rind).

ગોશની ચાહ (Beef Tea)—અરધો રતલ ગાયના ગોશનો નરમ ટૂકડો લેવો, અરધી પાઇન્ટ ઠંડું પાણી, અરધી ચીમચી નીમક.

ગોશની ચામડી ને ચરબી કાઢી લેવી; છુરીથી તેને હલવું ઓખવવું (Scrape); પાણીની સાથે તેને પેણામાં મૂકવું; ૧૦ મીનીટ સુધી તેને સાધારણ આંચ આપવી; ગોશને દબાવી દબાવી સેરવો કાઢી લેવો; ગોશને ગાળી કાઢો (Strain it off) અને બધી ચરબીનેબી ઓખવી કાઢો (Strain off). ચાહને ૧૫૮° ડીગરી ફૅરેહનાઇટ કરતાં વધુ ગરમી આપવી નહીં, નહીં તો તેમાંનું બધું ઍલબ્યુમીન (પ્રોટીન) બંધાઇ જશે (Will Coagulate).

ખાસ દરદોના ખોરાક (Diets in Special Diseases).

તેઓ વિષે વધારામાં (Supplement) પૂરતું વીવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

અંગત પ્રત્યક્ષ કામ (Practical Work).

એક દરદી માટે તૈયાર કરવાની ખોરાકની આખી "ટ્રે".
પીવાનું પ્યાલું-(Feeding Cup). તેના પ્રકારો ને તે વાપરવાની જુદી જુદી રીતો.

પ્રકરણ ૯ મું.

ઉપચારોની રીતો (Methods of Treatment).

બીમારીના ઉપચારો નીચલા ત્રણ મથાળાંના એક યા બે ભાગમાં સમાઇ જાય છે:—

૧. કારણ દૂર કરવું યા નીર્થક બનાવવું. (Remove or Neutralize the Cause).
૨. કુદરતની બીમારને સાજુ કરવાની કોશીશને લાભ કરનારા સંજોગો વધારવા (Promoting Conditions Most Favourable to Nature's Efforts to Effect a Cure).
૩. કુદરતની કોશીશને બનતી મદદ કરવી.

૧. કારણ દુર કરવું યા નીર્થક બનાવી દેવું. (Removing or Neutralizing the Cause).

ધુજા કરનારા સઘળાં મુળો દૂર કરો. અને જો કોઈ ઝેર હોય તો તેનો ઉતાર (Antidote) અજમાવો. જો દરદી એક બંધ્યાર, બહુ જ

ગીપચીવાળા કમરામાં હોય તો તેને ખુલ્લા, ઉજાશવાળા ને હવાની સારી અવરજવરવાળા (Free Ventilation) ઓરડામાં લાવવો. જેવી દરદની ગંભીર જાત તેમ તેની પર ઉપચાર (Treatment) અને નર્સની સારવારનો આધાર રહેશે. ઘણાં દરદો જંતુઓની હાજરીથી પેદા થાય છે, જેમાં તેમની વધ અટકાવવાની અને તેમને નકામાં-રીકામી બનાવવાની કોશીશ કરવી. ઉડતાં દરદો (Infectious Diseases) માં આ જંતુઓ ફેલાય નહિ અને બીજાંઓને ચેપ (Infection) આપે નહીં તેની સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં (Precautions).

---

૨. દરદીને સાજું કરવાની કુદરતની કોશીશને લાભ કરનારા સંજોગો વધારવા.

(Promoting Conditions most Favourable to Nature's efforts to effect a cure).

એના સંક્ષિપ્ત સારમાં એટલુંજ જણાવવાનુ કે સઉથી સારા સુખશાંતીના સંજોગોમાં પુરતી ને વધતામાં વધતી આસાએશ આપવી. પોતાની રાબેતાની સાધારણ ફરજો શરીર બજાવવાને શક્તિમાન થાય તે માટે તેને ઘટતી આસાએશ જોઇએ છે. એ સાથે સ્વચ્છતા (Cleanliness), પૂરતી તાજી હવા પુરી પાડવાની, પુરતા લાયક ખોરાક અને ગરમીની જરૂર છે. આરામ-આસાએશ વીના ગધ્ધા વહીતરૂં, આખા શરીરનું યા કોઇ ખાસ ભાગનું, તેને થાકવી નાંખે છે અને જો ચાલુ રહ્યું તો બીન-તનદુરસ્તી (ill health) અને દરદને જન્મ આપે છે. આસાએશ, તેથી, એક ઘણો અગત્યનો ભાગ (Factor) ભજવે છે, તેથી સારી તબીયત ટકી રહે છે એટલુંજ નહીં, પણ જાણે તેની એક રીતે તેની સારવાર કરે છે ને રાબેતાની સામન્ય તનદુરસ્તી પાછી મેળવવામાં મદદ કરે છે.

આસાએશ થા તે :—

(A) શારીરીક (Physical).

શારીરીક–સામાન્ય–આખાં શરીરની (Physical—General to the Whole Body).

દાખલા:—

૧. બીમારીમાં દરદીને બીછાનામાં ગેાંધી રાખીને.
૨. અમુક વધારે વખત અંદર રાખીને.
૩. ભેાજન પછી આસાએશ આપીને.

સ્થાનીક–માત્ર બગડેલા ભાગનેજ (Local—to the Affected Part).

દાખલા:—

૧. ખપાટીયા (Splints), ચીક્કટ-જકડ મલમેા (Plasters), પાટાએા (Bandages), ઝેાળીએા (Slings), વાપરીને તૂટેલાં હાડકાએાને (Fractures) આરામ–રાહત–આસાએશ આપે છે.
૨. ચેાક્કસ દરદમાં હલકેા–પુષ્ટીકારક ખેારાક તે પાંચનક્રીયાને મેાટી આસાએશ આપવા બરાબર છે.

ઉપાયની યેાજનામાં તબીબ આસાએશને તેા ખાસ જગ્યા આપશે, પણ એવી ઘણી રીતેા છે જેની મદદથી એક ભેજાંવાળી (Resourceful) નર્સ બીમારને તે અમલમાં મૂકવા વધારે સગવડ કરી આપશે. કેાઇવાર દરદીની સુવાની ઢબ (Position) જરા બદલી તેા તેની ઉંઘ ઘણી વધી જાય છે ને નાના ફેરફારનીબી ઘણી મેાટી અસરેા થાય છે. જરા તકીઆ વધારે મૂકયા, જગ્યા બદલી ને તેની બીછાનાની સગવડ–

રાહત વધારી, તો તેથીબી તેની આસાએશમાં ઓર વધારો થાય છે. દરદી બીછાનામાં કાંઇ વધારે તાણુ-ખેંચ કરી (Exertion) પોતાની શક્તિ વેરી નહીં નાંખે ને તે શક્તિ પોતાની બીમારી સામે ફત્તેહમંદીથી લડી જલદી સાજો થવા બાકી રાખે ને તેમાં વાપડે તેને દરેક મદદ કરવાની ફરજ નર્સની છે.

(B) મગજની (Mental).

શારીરીક કરતાં મગજની આસાએશ બાઝે વખતે મેળવવી વધુ મૂશકીલ છે. નર્સે આ એક વાત યાદ રાખવી કે તબ્યતમાં સુધારો થયો એટલે સ્વભાવ (Temper) બી સુધરી જશે એમ નહી માની લેવું અને ઘણીવાર તેણીનું ભેજું અને અક્કલ બહુંજ દોડાવીને દરદીના કંટાળા (boredom) અને ચીચવાટા (irritability)-જરાજરામાં મીજાજ ખોહી દેવાની રીતી-(બેઉ ભેજાંની અશાંતી), ઘણુંખરૂં સાજા થવા માંડતાં (Convalescence) મટાડવાં. તેને જરાજરામાં દાઢાબળ્યો (Worried) થતાં અટકાવવું. ભલતાંસલતાં મુલાકાત લેનારાં (Visitors), ધંધા-ધાપાના ચિંતા ઉપજાવનારાં (Disturbing) કાગળ-પત્રો, પોતાની બીમારી પર વારંવાર બળાપો કરવાની આદત, એ બધાંથી તેને વાળવો. એવાં પગલાંઓ લેવાં,-એવી તજવીજ કરવી-જેથી એનો ઉમંગ ઉશકેરાય અને તે ટકી રહે. ચોપડીઓ, કાંઇ કાંઇ વેહેળાં યા ઢખારા (hobbies), વાયરલેસ યા રેડીયો, ફુલ-ફળાદી, કાંઇ ઉલટ આપનારો નવો ધંધો શોધી કાઢતાંજ રહેવું.

આ ઉપરાંત કાંઇ સ્થાનીક ઉપાય, જેવા કે, માથાં ઉપર ઠંડાં પાણીનાં પોટાં (Compresses), આંખ ઉપર ગુલાબજળ યા એવી ઠંડી પટી, ઓરડો અંધારો બનાવવો (dark), શાંતી, એ મગજની આસાએશ લાવનારાં હથ્યારો છે.

---

૩. કુદરતની કોશેશોને મદદ કરવી.
(Aiding Nature's Efforts).

કુદરતની કોશેશોને મદદ કરવા (*a*) અંદરની જરૂરી દવાઓ આપવી, અને (*b*) બહારથી ચોપડવાની દવાઇઓ વાપરવી.

અંદરથી આપવાની દવાઓ.
(Administration of medicine for internal use).

શરીરની અંદર ઘણી રીતે દવાઓ પોંહાચાડી શકાય છે:—

૧. મોંઢાં વાટે (Oral administration).
૨. હવાના માર્ગો વાટે (By the air Passages).
૩. ચામડીની અંદર (Under the skin).
૪. ચામડી વાટે (Through the skin).
૫. સફરા વાટે (By the rectum).

---

(૧) મોંઢાં વાટે (Oral administration).

મોંઢાં વાટે આપવાની દવાઇઓમાં અને તેને રાખવાની (storing) રીતમાં નીચલા અગત્યના નીયમો પર અમલ થવોજ જોઇએ:—

(૧) આપવા અગાઉ ઉપર ચીટકાવેલી ચીઠી (Label) હંમેશાં દર વખતે ધ્યાનથી વાંચવું: કેટલો ખોરાક આપવો (Dosage), દેખાવ યા વાસ પર મૈાત્ર યાદદાસ્ત શક્તિ પર આધાર રાખી બેસવું નહી.

(૨) જયારે તે કયે કયે વખતે આપવાની તે સંબંધમાં કાંઇ ખાસ હુકમો નહી મળેલાં હોય યા અમુક વખત ખાસ નહીં ફરમાવ્યો હોય તો નીચલા માન્ય રાખેલા કલાકો ધ્યાનમાં રાખવા:—

આપવાની દવાઓ	વખત	
દર બે કલાકે	૨, ૪, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨	રાતે ને દીવસે.
દર ત્રણ કલાકે	૩, ૬, ૯, ૧૨	રાતે ને દીવસે.
દર ચાર કલાકે	૧૦, ૨, ૬	રાતે ને દીવસે.
દીવસમાં ત્રણ વખત	૧૦, ૨, ૬	દહાડેજ.
દીવસમાં ચાર વખત	૧૦, ૨, ૬, ૧૦	દહાડેજ.

(૩) ખોરાક બાદ (after food) આપવા ફરમાવેલી દવાઓ જેવું ખાઇ રહ્યા કે તરત આપવી, પણ ખાધા અગાઉ આપો (Before Food) તો ૨૦ મીનીટનો અરસો રાખવો યાને તે આપ્યા બાદ ૨૦ મીનીટ સુધી ભોજન આપવું નહીં.

(૪) જો ખાસ હુકમ નહીં આપ્યા હોય ત્યાંસુધી દરદીને ખાસ ઉંઘમાંથી કદીબી ઉઠાડવો નહીં.

(૫) નર્સે તપાસ રાખવી કે દરદી બરાબર હુકમ મુજબ દવા લે છે. દવા પછી થોડું ઠંડું પાણી પીવા આપવું સારૂં છે. જો મોંઢું સુક્કું લાગતું હોય તો પીવા અગાઉબી જરા પાણીનો ઘોટ (Sip of Water) આપવો.

(૬) આ નીયમ ઘણોજ અગત્યનો છે ને તે સખતાઈથી અમલમાં મેલવોજ જોઈએ કે પીવાની દવાથી બહારથી લગાડવાની દવાઓ હરહંમેશ–ખાસ ખસુસ જુદી રાખવીજ જોઇએ. પછી ભલેને તેઓ ઝેરી (Poisonous) નહીબી હોય.

(૭) ઝેરી દવાઓ કોઇ ખાસ જાતની, જેવી કે, અટાપટા (Ribbed or studded) વાળી જુદાજ દેખાવની શીશીમાં રાખવી. તેઓ રંગીન (બ્લુ યા ભૂરી) (Blue or Brown) એક ખાસ ઝેરી દવાઓ માટે હલાયદી રાખેલી કબાટો (Poison cupboard) માં રાખવાનો નિયમ છે, અને તેની પર લાલ–બ્લુ યા લીલાં કાગળોની "ઝેર" (**Poison**) કરી ચીઠી (Label) ચીટકાવેલું હોવું જોઇએ.

(૮) ઉડતા દરદોવાળા બીમાર (Infectious case) માં દવાનું ગ્લાસ (Medicine Glass), તે સાફ કરવા રાખેલું પાણી સાથનું

પ્યાલું (bowl) અને એક નેપકીન તે નુંછવા માટે–એ બધું દરદીની બીજી બધી ચીજો માફક જુદું–હલાયદુંજ રાખવું.

લોઢાં (Iron) નો ભાગ ધરાવતી દવા જે જો દાંતને લાગે તો દાંતબી કાળા કાળા થઇ જવાનો ભય છે તે એક તનખલાં (ખાસ Straw) યા કાચની નળી (Glass tube) મારફતે પાવી જેથી દવા સીધી દાંતને અડે નહી. આવી ચીજો ઘણું કરીને ખોરાક બાદ આપવાનો, નીયમ છે.

બચ્ચાંઓને દવા આપવામાં તો ઘણી ઘણી ધીરજ, સ્નેહ ને ખેંચાણો (Ingenuity) વાપરવાં પડે છે ને સીસામાં ઉતારવાં પડે છે (Induce). જરાબી કરડા થવાનું, ધમકાવવાનું યા તેઓને બનાવવાનું યા ઠાગો (Deception) રમવાનું સાવ માંડીજ વાળવું. મૂશકેલી એ છે કે દુધ જે મોટે ભાગે બીજી દવાઇઓનો વાસ યા કડવાસ લઇ લે છે તેની સાથબી તેવી દવા ભેળીને બચ્ચાંને આપી શકાતી નથી

મોંઢાં વાટે આપવાની દવાઇઓઃ—(*a*) પાણીરૂપી (Liquids), (*b*) ગોળીઓ (Pills), (*c*) ભુકીઓ (Powders), (*d*) ચપટી ગોળી (Tablets), (*e*) ખોખાંઓ (Capsules), (*f*) પહુવાના કાગળો (Starch-papers cachets), (*g*) તેલો હોય છે.

(*a*) પાણીરૂપી દવાઓ (Liquid Medicines). નર્સે નીચલો માપનો આગો કોઠો જાણવો ને મોંઢે રાખવો જોઇએ. (It is important for the nurse to know the following table of measures :—

૧ ટીપું (1 minim) = ૧ માપેલો ડપકો (1 measured drop) = ♏︎i

૬૦ ટીપાં = ૧ "ડ્રામ" (Drachm) = એક ચાહની ચમચી (1 tea spoon) = ʒi

૧૨૦ ટીપાં (minims) = ૨ ડ્રામ = એક મધ્યમ ચમચો = બે ચાહની ચમચી (1 Dessert spoon) = ʒii

૨૪૦ ટીપાં=૪ ડ્રામ=૪ ચાહની ચમચી=૨ મધ્યમ ચમચા (2 Dessert spoons)=૧ મેજનો ચમચો યાને "ટેબલ સ્પુન" (1 Table spoon)=અરધો આંઉંશ=ʒ½

૪૮૦ ટીપાં=૮ ડ્રામ=૮ ચાહની ચમચી=૪ મધ્યમ ચમચા=૨ ટેબલના ચમચા=૧ આંઉશ=℥i

૨૦ આંઉશ=૧ પાઈન્ટ=O.

૮ પાઇન્ટસ=૧ ગ્યાલન=1 Gal.

નર્સે નીચલા કાયદા પાળવાથી ઘણીજ ચોક્કસતા (Accuracy) ને સલામતીની ખાત્રી રહે છેઃ—

(૧) દરેક પાણીની–પ્રવાહી દવાઓ આપવા પહેલાં ખુબ હલાવવી (Shaken). ઠરા સાથની દવાઇઓ (Medicines with sediment) અને ફીણ ફીણ થતી દવાઇઓ (Effervescing) જેવી ગ્લાસમાં નાંખીને ઠરો યા ફીણ હેઠાં પડે તે પહેલાં તરતજ પી જવી. દવા કમી થતી–રદ જતી (Waste) અટકે તે માટે અને બહાર ઉભાઈ નહી જાય કરી જરા મોટાં ગ્લાસમાં કાઢવી.

(૨) દવા નાંખતી વેળા લેબલ ઉપરના ભાગમાં (Label uppermost) તેમ બાટલી પકડવી, જેથી તે ખરાબ થતી અટકે. દવાનું માપવાનું ગ્લાસ (Measure-glass) આંખની સપાટીએજ પકડવું, જેથી અંદર કોતરેલાં માપની બરોબરજ દવાની સપાટી નક્કી કરી શકાય ને માપસરજ કાઢી શકાય. જો દવાનું ગ્લાસ યા શીશી જેના પર કાપા પાડયા હોય ને (Bottles with lines or marks) વાંકી (Slanting) પકડી હોય તો ચોક્કસ માપ કરતાં વધતી–ઓછી અપાઇ જવાની વકી રહે.

(૩) બાટલીનો બુચ (Cork) કાઢીને તરતજ પાછો ઠાવો પોર્હ દેવો.

(૪) ગ્લાસમી ધોઈ નાંખવું ને સૂકવીને મૂકવું.

(૫) ગોળીઓ (Pills) અંદર દવા નક્કર રૂપમાં (Solid) રહે છે અને તે આખીજ ગળી જવી જોઇએ. જો જીભના આગળવા

ભાગ ઉપર મેલી હોય તો તે બરાબર ગળાઇ જાય છે, સાધારણ માન્યતા તો એ છે કે જો પછવાડેના ભાગ પર મેલી હોય તો જલદી ચાલી જાય તે વાત ખોટી છે. સારી રીત તો એ છે કે દરદીએ પહેલાં એક પાણીનો ગોટ મોંઢાંમાં રાખી, તરત ગોળી મોંઢામાં મેળી બન્ને સાથેજ ગળી જવાં.

(*c*) **ભુકીઓ (Powder)**, જો પીગળી જાય એવા હોય તો પાણીમાં મીશ્ર કરવા, જો પાણીમાં નહીં પીગળી શકે એવાં હોય (Insoluble) તો જીભની પછવાડે ફેંકીને પાણીના ગોટ સાથે તરતજ અંદર ઉતારી દેવાં. કોઇ વખતે બચ્ચાંઓના બાબમાં દવા યા ભુકીને જામ યા મધ સાથે મીશ્ર કરી આપવાં પડે છે.

(*d*) **ચપટી ગોળીઓ (Tablets)** આખી ગોળીઓ માફક ગળી જવી યા તો ભૂકીઓ માફક વાટી કાઢવી (Crushed). જો ગળાં યા જાતીના દરદો માટે આપી હોય તો મોંઢાંમાં રાખી "પેપરમીન્ટ"ની માફક ધીમે ધીમે પીગળાવી-ચુસવી પણ કદવી-ટૂકડા કરવા, દાબવી કે ભૂકો બનાવવો નહી.

(*e*) **ખોલાં (Capsules)** જીલેટીનની બનાવટનાં હોય છે ને તેમાં અમૂક માપેલો દવાનો જથ્થો ભરવામાં આવે છે. આવી સુગમ-સગવડ પડતી રીતે લેતાં દવાનો ખરાબ સ્વાદ કે વાસ જણાતો નથી, જલદી ગળી જવાય છે ને વળી રાખી શકાય છે.

(*f*) **પહુવાના કાગળો (Cachets)**. એમાં ભૂકી વીટાળી જરા પાણીથી ભીનાં કરી મોંઢામાં મેળતાં પીગળી જશે.

(*g*) **તેલો (Oils).** તેલો આપવાને માટે, જેવાં કે, એરંડીનાં તેલ (Castor oil) યા કૅાડ યા શાર્કનાં તેલ (Cod-liver, Shark or Whale oils), લીંબુનો થોડો રસ અંદર ને કીનારી પર ઢોળવો (Rub), બાકીનો ભાગ ગ્લાસમાં ભરવો, પછી તેની ઉપર તેલ નાંખવું, તેને કીનારી યા ગ્લાસની બાજુને અડવા દેવું નહીં અને પછી વધારે રસ નાંખવો, જેથી તેલની ઉપર ને નીચે યા આગળ ને પાછળ જાણે રસનું પડ થઇ જાય. દરદીએ આંખ મીંચીને તરતજ તે હોજરામાં હોમાવી દેવું ! બાદ લીંબુની એક ચીર ચૂસવા આપવી. ગરમ દુધમાં એરંડીનું તેલ આપવાનીબી એક રૂઢી છે. ગરમ દુધના અરધાં ભરેલાં

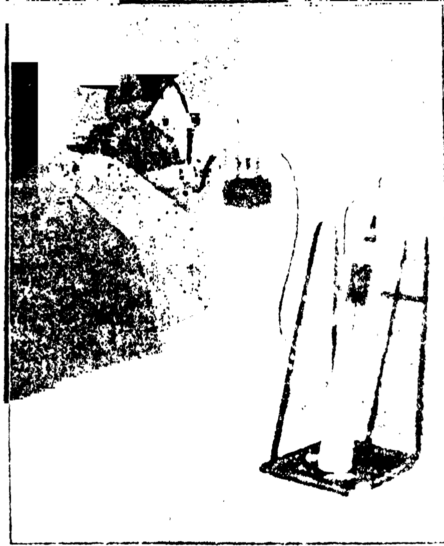
કપમાં, ધીમે ધીમે બધું તેલ રેડી દઇ કાંટા (Fork) વડે તેને ખુબ મેળવવું. આવી તેલવાળી દવાઓ માટે એક ખાસ ચમચો યા ગ્લાસ રાખવું. તેને વાપડવા બાદ નીમક સાથ ગરમ પાણીથી ઘસી તરત સાફ કરી નાંખવું.

---

(૨)—શ્વાસના માર્ગ વાટે (By the air Passages).

સુંઘવાનું (Inhalations).

ગળાં-હૃદય અને ફેફસાંની ચોક્કસ ખરાબ ગંભીર હાલતમાં સુંઘવાના-આફ (Inhalations) આપવા પડે છે.



આકૃતિ ૭૩.—રબરની લાંબી નાક વાટેની નળીથી ઑક્ષીજન આપવાની રીત.

(*a*) **ઑક્ષીજન (Oxygen)**—કોઈ વખત કારબન ડાયોક્ષાઇડ ભેળીને (Carbon-dioxide) સખત બીમારીમાં ફરમાવવામાં આવે છે, જેમાં હૃદય યા ફેફસાં પકડાયાં હોય અને જેમાં મુશકીલ અને દરદભર્યા શ્વાસને ટાળવાની (Relieve) જરૂર હોય.

દાખલા તરીકે લડાઈનાં અંજામમાં "ગ્યાસ પૉઇઝનીંગ"માં તે મુખ્ય કરીને વપરાય છે. તે મોટી લોઢાંની ગોળ ટાંકીમાં (Cylinders) આવે છે, તેની સાથ એક ડીચકું (Handle) હોય છે જે કેટલા જથ્થામાં જોસ સાથે પ્રવાહનો રેહ (Flow) આપવો તે ઉપર કાબુ રાખે છે (Control), જે સાથે જોડાયલાં દબાણના માપ (Pressure gauge) ઉપરથી વંચાય છે. ઑક્ષીજન આપવાની ઘણી રીતો છે.

(૧) ઑક્ષીજન કોઠળી યા તંબુ (Tent) મારફતે.

(૨) રબરની એક નળી નાકમાં ખોસીને. આમાં એક ખાસ બાટલીમાં પસાર કરી તેને ગરમ કરવામાં આવે છે. (આકૃતિ ૭૩).

(૩) ખાસ બુરખા (Masks) મારફતે.

એક ઑક્ષીજન યંત્ર તૈયાર કરવાનું (Fix up Oxygen Apparatus) એ નર્સની ફરજની બહાર છે, પણ જ્યારે તે ચાલતો હોય ત્યારે તેની પર દેખરેખ રાખવા (Supervise) નું કામ તેણીનું છે કે જેથી દરદીને હીંમત આવે (Reassured). તેણીએ સાવચેતી રાખવી કેઃ—

(૧) નળીની અંદર પૂરતો ઑક્ષીજનનો જથ્થો મોજુદ છે.

(૨) અંદરથી પ્રવાહનો રેહ બરાબર ચાલુ છે.

(૩) ઑક્ષીજનની ગરમી ચોક્કસ પ્રમાણમાં જળવાઇ રહેવી જોઇએ.

(૪) નળીમાં વાંક કે ઠે આવી જવો યા એવડ બનવી નહી જોઇએ (Doubling, bent or kinks).

(૫) રબરની નળી (Catheter) બરાબર જગ્યેજ રહેવી જોઇએ (In Position).

(૬) ઑક્ષીજન આસ આગળ નાગી રોશની નહીં જોઇએ, ના તો મોટો ભડકો ને ધડાકો લઇ ઉઠે.

(૭) નવી સીલીંડર ઉઘાડવી–ચાલુ કરવી ને તેને બરાબર ગતીમાં મેલી તૈયાર કરી રાખવી જોઇએ. દરદીનાં બીછાનાથી દૂર તેમ તૈયારી કરવી, નહીં તો દરદી તે જોઇ બીહી જશે! (Startle).

(*b*) **વરાળના બાફ (Steam Inhalation)**—સરકમ (Catarrh), દુખતાં ગળાં (Sore Throat), સરદી (Cold) ના બાબમાં તે વાપડવામાં આવે છે. એક કૂંજો યા તો કિટલીમાંથી બાફ લેવામાં આવે છે અને તેમાં ઘણી ચીજો ભેળવામાં આવે છે.

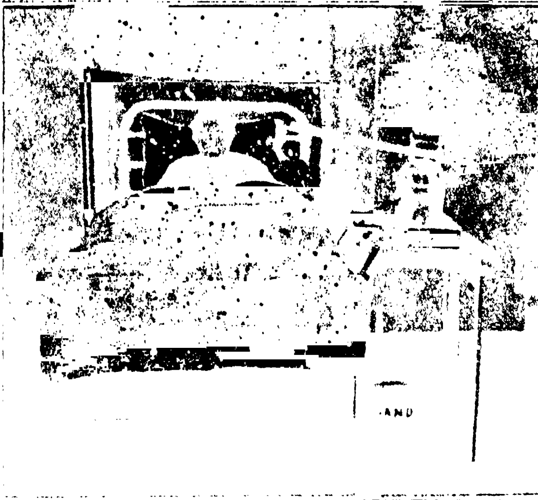
કૂંજાનો બાફ (Inhalation from a Jug)—એક કવૉર્ટનો કુંજો (Quart Jug) જેમાં એક પાઇન્ટ ઘણું ગરમ પાણી, પણ જળતું (Boiling) નહી, લેવું. તેની સાથ ચોક્કસ માપમાં ફરમાવેલી (Prescribed) દવાઇ લેવી. એક નાનો ટોલ્યો, કૂંજાને ઢાંકવાની ફ્લાનેલ યા ગરમ કપડું. બારીબારણાં બંધ કરવાં. બીમારને બીછાનામાં યા એક ખુરસી પર ઠરીઠામ કરવો ને ટેકો આપવો. કૂંજો કોઈ સંગીન–મક્કમ જગ્યા પર મેળવો. હવે પેલી દવાઇ કૂંજામાં નાંખવી અને કૂંજાને ગરમ ઢાંકણુમાં રાખવો. નાના ટોલ્યાને કૂંજાની કીનારી પર વીંટાળવો (Folded round the rim of the jug) અને દરદીને ફરમાવવું કે તેને પોતાનું નાક ને મોંઢું કૂંજા ઉપર મેલવું અને વરાળની અંદર દમ લેવો. પેલા ટોલ્યામાં ભાગ પડી તેને પોતાની આંખ ને મોઢાં આગળબી વીંટાળવો જેથી વરાળ બહાર નીકળી જતી (Leaking) અટકશે ને તેની આંખમાંબી નહીં જશે. બીમારે પોતાની આંખ બંધ રાખવી અને તેના ખભાં પર ગરમ ધાબળી ઢાંકવી જોઇએ. ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ આ ઉપાય જારી રાખવો. બાફની સાથે બચ્ચાંઓને એકલાં છોડવાં નહીં. જો કૂંજાને આંચકો–બાચકો લાગે, ઉંધો વળી જાય યા ઘોળાઇ જાય તો બીમાર બચ્ચું સખત દાઝી જાય! વળી આબી જોવું કે બચ્ચું સારવાર લેતી વખત ઉંઘમાં પડી જાય નહીં. ઠંડી નહીં લાગે તેથી ઇલાજ કરાવ્યા પછી તરત ઠંડી હવામાં જવું નહીં. ઘરની વરાળની કિટલી (Steam Kettle) નું મોંહ યા ચીમની (Spout) જરા લાંબી રાખવી જોઇએ. જ્યારે ગળાં

યા છાતીના ચોક્કસ દરદોમાં જરા ભીણાસની જરૂર રહે છે, ત્યારે આ ઈલાજ ફરમાવવામાં આવે છે.

એમાં જોઇએ:—વરાળની કિટલી; ઉકળેલું પાણી; "ફ્રાયસ બાલસમ," યા ટીંકચર ઑવ બૅનઝોઈન (Friar's Balsam–Tincture of Benzoin); યાને પાદરીનો ગુંદર યા લોબાનનાં બાફની દવાઇ; યા કોઇ બીજી ફરમાવેલી દવા; ગરમ કરવાની સગડી યા સ્પીરીટનું ફાણસ; એક મેજ ને આગબાગ નહી લાગે તેની સાવચેતીમાં થોડી રેતી (Sand).

(*a*) કિટલીમાં ત્રણ ભાગ ઉકળતું પાણી નાંખવું. જેટલાં પ્રમાણમાં ડૉકટરે ફરમાવ્યું હોય તેટલીજ દવાઇ નાંખવી.

(*b*) હવે કિટલી આગ પર મૂકો. એક નાની મેજ બીછાના આગળ લાવી તે પર મેળવું. ચીમની (Spout) દરદી તરફ, પણ તેની અડોઅડ સામે નહીં, ફેરવવી.



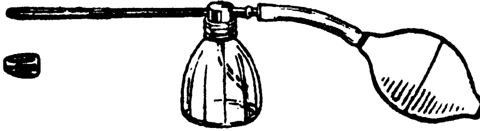
આકૃતિ ૭૪.—દરદીને વરાળ આપવાનું છતર.

(*c*) જો મેજ પર હોય તો કિટલીને તે પર બરાબર તંગ કરી લેવી અને બચ્ચાંના કેસમાં, તે પહોંચી વળે નહીં તેટલી દુર રાખવી.

(*d*) કિટલી ને બત્તી જોઇએ તેટલાં ભરવાં. હાલના વખતમાં તો કિટલીને વીજળીથી ગરમ કરવામાં આવે છે.

વરાળનો તંબુ (Steam Tent). જો આ પ્રકાર ફરમાવવામાં આવ્યો હોય તો વરાળની કિટલી અગાઉ માફક રાખવી, બીછાનાનાં માથાં આગળ એક પરડો યા કપડાંનો ઘોડો મેળી ઉપર અને બાજુમાં ચાદર કે ધાબળી નાંખવી (Drape). અંદર એક ગરમી-માપક યંત્ર (Thermometer) રાખી અંદરની ગરમી આશરે ૬૫° ડીગરી ફૅરનહાઈટ રાખવી. (આકૃતિ ૭૪).

(*e*) **છાંટવાનું (Spraying)**—આ બાફ આપવાની એક રીત છે. તેની મદદથી નાક યા ગળાંને દવા પોંહોંચે છે. પીચકારીથી (આકૃતિ ૭૫)



આકૃતિ ૭૫.—નાક અને ગળાંની ઝાડી.

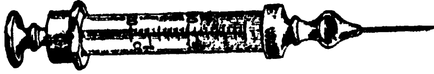
પ્રવાહી દવાને એક ભાગ પર નાની રજકણો (Particles) ના આકારમાં મોકલી શકાય છે. એ ઘણી રીતની ને આકારની આવે છે (Forms). વળી ડૉકટરના હુકમસર નાક અને ગળું એક રબરના પોકલ દડારૂપી યુક્તિ (Atomizer) થીબી છાંટી શકાય છે.

---

(૩)—ચામડી હેઠળ (Under the Skin—Hypodermic Injection) સુઇની પીચકારી.

એક સોયની પીચકારી (Hypodermic Syringe) થી ચામડીની અંદર દવાઓ ફેંકી શકાય છે (Injected). લોહીમાં આ રસ્તે

તેઓ ઘણીજ જલદી પચી જાય છે (Absorbed). (આકૃતિ ૭૬). આ



આકૃતિ ૭૬.—
શરીરમાં ઝડપી દવા દાખલ કરનારી સુઇયાની પીચકારી.

ચામડી હેઠળની પીચકારીમાં તમામ અચુક (Accurate) માપ લેવું જોઇએ ને તે પર બીજાએ દેખરેખ રાખવી જોઇએ. ઘણી કેળવાયલી નર્સ યા તબીબજ આ ઇલાજનો ખાસ ઉપયોગ કરે છે. એક ઘરગથુ નર્સે આ પીચકારીની બધી તૈયારી કરવાનો મહાવરો રાખવો જોઇએ અને ચોક્કસ કેસમાં તેણી પોતે તે એકલી આપી શકે તેની તબીબે તેણીને તાલીમ આપવી.

જરૂરીયાત—સાફ કીધેલી જંતુ વીનાની (Sterile) પીચકારી (Syringe). ગરમ કીધેલી તૈયાર ખાસ સોય (Needle), ખાસ કાચનાં ગરમ કીધેલાં વાસણમાં થોડું ઉકળેલું (Boiled) પાણી, મલમલ યા રૂના પૂમડાં (Gauze or wool swabs), ઇથર યા સ્પીરીટમાં તૈયાર કીધેલું આયોડીન (Iodine in Ether or Spirit).

રીત (Method)—જ્યાં પીચકારી આપવી હોય તે ભાગને પીંછીથી યા રૂથી આયોડાઇન લગાડી સાફ કરવો. સીરીંજમાં જોઇએ તેટલું પાણી અંદર ખેંચવું (Draw in). નાનું ગ્લાસ ખાલી કરવું, તેમાં "હાઇપોડરમીક ટૅબ્લેટ" (ચામડી વાટે પીગળાવી દાખલ કરવાની નાની કગરસ જેટલી ગોળી) નાંખવી, તેમાં "સીરીંજ" બે ચાર વાર ઘસવી–ઉપર ચઢાવવી–નીચે ઉતારવી કે જેથી તે પીગળાઇ જાય. હવે આ સોલ્યુશન "સીરીંજ"માં ખેંચી લેવું, જે ભાગમાં પીચકારી મારવી હોય તેની ચામડી અંગુઠા ને એક આંગળી વચ્ચે એક હાથે ચમટીમાં પકડી પછી તેમાં સીધી નરમાશથી પણ મક્કમ સોય ખોસો ને ધીમે ધીમે દવા જવા દયો, ત્યાર પછી તે ભાગમાં તેને પીગળાવવા આયોડીન યા કોઇ જંતુનાશકમાં બોળેલા રૂથી તે ભાગને ખુબ દાબો ને જરા ગોળ ગોળ માલીસ કરો.

(૪)—ચામડી વાટે (Through the skin).

આ રીતમાં દવા મલમમાં બનાવેલી હોય છે. જેટલી એક વેળા વાપડવી જોઇએ તેનું એક પડીકું મળે છે. પહેલાં તો જે ભાગમાં તે ધ્રસવાની (Annointing or Injuncting) હોય તે ભાગને ગરમ પાણીથી સાફ કરવી અને ઘસી ઘસીને સુક્કી બનાવવી કે જેથી તે ભાગનું લોહીનું ફરવું (Circulation) તેજ બને (Stimulated). અને પછી તેમાં બરાબર પચી જાય (Absorbed). મલમ ચામડીમાં આખા હાથથી માલીસ કરીને બરાબર ઘસવામાં આવે છે.

નર્સે રબરનાં મોજાં પહેડવાં કે તેથી બરાબર ઘસાય યા તો બાટલીનાં ચપટાં માથાના એક બુચથી બરાબર ઘસવું (Flat topped Stopper). પછી કોઇ પટનાં કપડાંથી તે ભાગ ઢાંકી નાંખવો. જે ભાગ પર પુષ્કળ બાલ હોય (Hairy), સુજેલો લાલ યા દુખતો (Sore), યા ચીરા, ફાટ યા જખમ હોય (Broken) ત્યાં આ ઇલાજ કરવો નહી.

(૫) સફરા વાટે (By the Rectum)
(Rectal administration of medicines).

નીચલાં આંતરડાંમાં એવાં પીગળી જાય તેવાં ત્રીકોણ ખોલાં (Suppositories) યા પીચકારીઓ (Enemata) ની મદદ સાથ દવાઓ દાખલ કરવામાં આવે છે.

(*a*) **સપોઝીટરીઓ**—સોપારા-પરાફપી (Cone-shaped) ખોળાંઓ છે, જેમાં દવા ભરી સફરામાં દાખલ કરવામાં આવે છે. સફરાની બહારની બાજુને અને પેલાં ખોળાંને જરા મીઠું તેલ યા વૅસેલીન યા ચરબી લગાડે છે કે તે બરાબર અંદર સરી જાય. એ ખોળાંની અણી

(Point of the cone) પહેલી રાખી તે નસે' મોજાં પહેંડી પહેલી આંગળી (Index finger) અંદર ધકેલવી. જેવી આંગળીથા "સપો-ઝીટરી" સરી ગયલી જણાય કે આંગળું બહાર કાઢી લેવું.

(*b*) **દવાની પીચકારીઓ (Enemata).** સફરામાં પીચકારી મારીને આપવાની (Injected) દવાને આ નામે ઓળખવામાં આવે છે, યા તો તેની મકસદ તે દવાને અંદર પચાવી દેવાની છે યા તો અંદર નાંખીને પાછી કાઢી લેવાની છે (Retained or Returned).

નીચલાં કારણોસર આ જાતની પીચકારીઓ અપાય છે:—

(૧) જુલાબ તરીકે (Purgative), જેમ કે, સાબુ ને પાણી.

(૨) કીડાનો નાશ કરવા (Worms-anthelmentic), જેમ કે, નીમક ને પાણી.

(૩) અતેસાર બંધ કરવા, જેવી કે, પહુવા (Starch) ને અફીણ (Opium).

(૪) બહુ લોહી જવાથી (Hæmorrhage) શરીરમાં પાણી કમતી થઇ ગયું હોય તેની ખુટ પૂરવા કોલેરા જેવા દદ બહારના ઝાડા યા પુશકળ ઉલટી જેવી કે, સાધારણ નીમકનું પાણી (Normal Saline).

(૫) ચોકકસ પોષણ (Nutrient)–ખાંડ, સાદુ સેલાઇન.

(૬) ધક્કો (Shock) લાગો હોય તો તે રદ કરી તેને હુશીયારી (Stimulant) આપવા નૉરમલ સૅલાઇન.

(૭) શાંત કરવાની દવા અજમાવવા (Sedative) કલૉરલ હાઇડરેટ દવા.

આ એનીમેતા આપવા જે ચીજોની જરૂર (Apparatus) છે તે એક તો (*a*) એક ગળણી (Funnel), એક નરમ રબરની ટ્યુબ–ટ્યુબીંગ ને એક રબરનું "કૅડીટર" (નળી) છે. યા તો તૈયાર (*b*) હીગનસનની પીચકારી ને રબરની નળી (Higginson's Syringe and Catheter) છે.

ગળણી-નળી ને સખત રબરની નળી.



આકૃતિ ૭૭.—ગળણી-ટ્યુબ અને રબરની નળી.

(Funnel, tubing and Catheter). (આકૃતિ ૭૭). એક કાચની ગળણી સાથે રબરની એક નરમ નળી જોડો (Catheter), જેનું નં૦ ૧૦ યા ૧૨ હોય, તે બેની વચ્ચે રબરની ટ્યુબીંગ યા પાઇપ કાચની નાની નળી મારફતે જોડો. પાણી નાંખીને તે આખી નેહેરમાંથી કંઇ ગળતર (Leakage) થાય છે કે તે જુવો. અંદરનાં પાણીના રોહની ઝડપ તે ઉંચે ધરીને નક્કી કરવામા આવે છે. "કૅથીટર" સફરામાં આઠ ઈંચ ઉંચે ખોસવામાં આવે છે.



આકૃતિ ૭૮.—સફરા-આંતરડાંમાં પસાર કરવાની દવા આપવાની પીચકારી.

હીગીનસનની પીચકારી (Higginson's Syringe. (આકૃતિ ૭૮). (૧) એક ત્રણ ઈંચની હાડકાંની ખોસવાની નળી (Nozzle); આ "નોઝલ" જો સફરામાં નહીં ખોસવાનું હોય તો તેને એક "કૅથીટર" બાંધવું ને અંદર ખોસવું. (૨) એક લાંબી ઇંડીયા રબરની નળી. (૩) એક "બલ્બ" યાને દાબવાનો ફુકેકો (Bulb). (૪) એક બીજી ટુંકી નળી અને એક ધાતુનો "વાલ્વ" (Valve).

પહેલાં સીરીંજ વાપરવા અગાઉ "વાલ્વ" વાળો છેડો જે પ્યાલામાં અંદર પીચકારી મારવાનું "લોશન" તૈયાર કીધું હોય તેમાં ખોસવો અને હવા દુર કરવા જરા દબાવીને "લોશન" અંદર ફરતું કરવું, જેથી તેમાંની હવા બહાર નીકળી જાય. જ્યારે પાણી પૂરૂં વહેતું થાય ને અવાજ કરે નહી તો ત્યાર પછી "ઍનીમા" આગળ મોકલવી સલામત છે. દટો ધીમે ને નરમીથી દબાવવો જોઇએ.

એક ઍનીમા પસાર કરવામાં નીચલા સામાન્ય નીયમો સંભાળવા જોઈએ:—

૧. ખાત્રી કરવી કે બીછાનામાં ગરમ બાટલી છે તે ખરેખર ગરમ છે કે, કારણ ઘણીવાર મોટું પેટ આવવા સાથ બેશુદ્ધ ને લોઠપોઠ થઇ જાય છે.

૨. પીચકારી ને મારવાની દવા, જો ખાસ તાકીદ નહીં આપી હોય તો પ્યાલામાં કે કુંજામાં બરાબર ૧૦૦° ડીગરી ફેરેહનાઇટની ગરમી બતાવતી હોવી જોઇએ.

૩. ઍનીમા લેવા અગાઉ પિશાબ કરી લેવી.

૪. દરદીની નીચે એક મૅકીનટોશ અને એક ચાદર ચાર ભાગમાં ઘડીવાળી તે તેની પર મૂકવી જોઇએ.

૫. બીછાનાની નીચે એક પિશાબની બાટલી અને એક ઝાડાનું વાસણ તૈયાર લાવી મૂકવાં જોઇએ.

૬. કપડાં નીચે કરી દરદીને એક ધાબળીથી ઢાંકવો. તેના છેડા ખુલ્લા રાખવા કે ઝાડાની જગ્યા સહેલાઇથી ખુલ્લી થઇ શકે.

૭. દરદીએ પોતાની ડાબી બાજુએ લેટવું. તેને પોતાનાં ગુંટણો પેટમાં ખેંચી લેવાં. નર્સે પોતાનો હાથ તેના થાપા (Hips) નીચે મેળી તેને બીછાનાની કીનારી પર ખેંચવો (Edge of the bed).

૮. "કૅઠીટર"ને તેલ લગાડો યા વૅસેલીન ચોપડો. ધીમે ધીમે તે સફરામાં દાખલ કરો: જરા પછવાડે (Backwards) અને ઉપર (Upwards). ઘણું ધીમે ધીમે પાણી અંદર જવા દેવ, "વાલ્વ" બાજુના છેડાને કદીબી ખુલ્લો થઇ જવા દેતા નહીં યા તો ઓચીંતી ગળણી કદીબી ખાલી રહી જાય નહી, નહીં તો આંતરડાંમાં હવા ધસી જશે ને દરદીને ફોકટનો ફુગારો થઇ આવશે. જો બીમાર કોર વાળી નહીં શકતો હોય તે પીઠ પર ચત્તોજ સૂતો હોય તોબી "ઍનીમા" આપી શકાય, તેનો પગ ઉંચો કરવો, તમારો હાથ પગ નીચે મુકી તે ઉંચકો અને નોઝલ યા કૅઠીટર સફરામાં સમાલીને દાખલ કરો.

૯. સફરામાંથી કામ પૂરૂં થવે ને બધી જોઇતી પૂરી દવાઇ અંદર જવા બાદ "નોઝલ યા તો "કૅઠીટર" બહાર ખેંચી કાઢતાં તેની આગળની રબર ટ્યુબના છેડાને તમારા અંગુઠા ને આંગળાથી ચપડ દાબીને બંધ કરી દેવ (Nip), કે જેથી બીછાનામાં કોઇબી બાજુથી કાંઇ પાણી સરી પડે નહી.

૧૦. નાંખેલી દવાઈ અંદરજ ટકે તે માટે બેઉ ઢોલચાં (Buttocks) તંગ જોડી રાખવાં ને દાબવાં (Press) યા તો નાકાં ઉપર એક ટોલીયાનો ટાઇટ ડુચો દાબવો, પણ તે જરાબી મેલો નહી, તદનજ સાફ હોવો જોઇએ.

વાપડ્યા પછી (૧) અંદર સાફ પાણી ભરી "સીરીંજ" ખુબ સાફ કરો અને "નોઝલ" નીચે લટકતું રહે તેમ "ટ્યુબીંગ" ને વાળીને એક નાની રસીથી બાંધીને એક ગુચ્છું યા વળું (Loop) રાખો અને ટાંગી મેલો. (૨) ઠંડાં પાણીના નળ પર કેઠીટરનાં કાણા (Eye) ને ઉપર રાખી ખુબ ધોઈ કાઢો અને રાખી મૂકવા પહેલાં તેને પાણીમાં ઉકાળો.

સાધારણ રીતે "ઍનીમેટા"-પીચકારી (Enemata in common use) નીચલી બાબદમાં વપરાય છેઃ—

(૧) જુલાબ લાવવા (Purgative).

(*a*) સાબુ અને પાણીની પીચકારી.

કેમ તૈયાર કરવી (To Prepare):—

એક બેઝીનમાં ૧½ પાઇન્ટ ગરમ પાણી મૂકો અને તેની અંદર પટલી ચીરો કરી (Slices) ૧/૨ આંઉસ પીળો સાબુ ખુબ દોહવો (Stir). અંદર ખરેખર તો એકજ પાઇન્ટ જવા દેવી, અરધી પાઇન્ટ તો બેઝીનમાં વાલ્વને કાર્ય કરવાને બરાબર ઢાંકેલો રાખે તે માટે રાખવી. એક બચ્ચાંને દર વરસે એક આંઉસને હીસાબે ગણી પીચકારી બનાવવી.

કેમ આપવી (To Administer):—

(૧) ગમે તો હીગીનસનની સીરીંજ કેઠીટર સાથે વાપરો યા તો ગ્લાસની ગળણી, રબરની નળી ને કૅઠીટર લેવી.

(૨) દરદીને સમજાવવું કે પૂરી થતાં વાર તરતજ ઝાડાનું વાસણ (Bed-pan) નહીં માંગવું, જરા તેને પચવાનો વખત આપવો કે ધારેલી સારી અસર થાય, પણ જો સમજુ દરદીબી તરતજ માંગણી કરે તો તે એકદમ તેને આપવું.

(૩) વાપડી રહયા પછી "બૅડ-પૅન" તરત દરદી પાસથી લઇ, તેને ઢાંકી દઇ બીછાના હેઠળ મેલવું અને દરદીનાં ટેકાં (Buttocks) બરાબર સાફ કરવાં.

(૪) જો પૂરતો ઝાડો નહી થયો હોય તો સલ્લાહ આપવામાં આવે છે કે બે કલાકમાં તે પાછી આપવી.

(*b*) ઑલીવ આઇલ યા એરંડીયાનાં તેલની પીચકારી (Olive oil or Castor oil Enema).

જો ઝાડામાં સખત મળ (Hard fæces) હોય ત્યારે આપવામાં આવે છે. ઘણું ખરૂં ૬ આંઉસ એક વાટકામાં મેલી તે વાટકો ગરમ પાણીની થાળીમાં મૂકી તેલને ગરમ કરવું. એ ગળણી, ટયુબ ને "કૅથીટર" મારફતે આપવામા આવે છે અને અરધો કલાક પછી એની પાછળ સાબુ ને ગરમ પાણીની પીચકારીથી ધોઈ નાંખવામાં આવે છે.

(*c*) ગ્લીશરીનની પીચકારી (Glycerin Enema).

બચ્ચાઓમાં ઝાડા લાવવા તેનો મોટે ભાગે ઉપ્યોગ થાય છે. એક યા બે ચમચી આહની ભરીને વાઇન ગ્લાસમાં મૂકવું ને તેને ઉપર માફક ઘણાં ગરમ પાણીમાં તરતું રાખી ગરમ કરવું. નાની કાચની યા વલકેનાઇટ "સીરીંજ"થી હવા અંદર દાખલ નહીં થાય તેની પૂરી સાવચેતી રાખી દવા ભરી તે સફરામાં અંદરથી "સીરીંજ" વાટે મારવી.

નર્સે નજર રાખવી કે:—

(૧) લોહી કે આંઉ તો પડતું નથી કે (Blood or Mucus)?

(૨) પિશાબબી પસાર થઇ છે કે ?

(૩) હવા પૂરતી પસાર થઇ છે કે (Flatus)?

(૪) દરદી કાંઈ દરદ યા ચક્કર આવવાની બેશુદ્ધ થવાની નીશાની તો બતાવતું નથી કે?

(૫) પીચકારી આપવા પછી દરદીને પૂરતી રાહત થઇ છે કે?

(૨) પોષણ આપનારી પીચકારી (Nutrient Enemata).

નીમક અને ખાંડની (Saline and Glucose).

જો પોષણ આપનારી પીચકારીની જરૂર ઉભી થઇ હોય તો ૧૯) **આંઉસ સાધરાણ નીમકનાં પાણી** (Normal Saline) **સાથ ૧) આંઉસ** ગ્લુકોશ જાતની ખાંડ (Glucose) ની ભુકી ઉમેરી બનાવવી. નીચેનાં આંતરડામાંજ સહેજસાહાજ પાણી પચી શકે છે. ને તેબી ખાંડ-નીમકનું તેથી હવે બીજી જાતની પીચકારીઓને બદલે આજ વપડાય છે. તે ગળણી ટ્યુબીંગ અને કૅથીટરથી ધીમે ધીમે આપવી.

નર્સે સંભાળ રાખવી કેઃ--

૧. જેટલું આપવામાં આવેલું ને ફરમાવેલું તે બધું પચી ગયું છે કે નહીં? જો થેાડી પળેામાં પાછું બહાર નીકળે તેા કેટલે વખતે ને આસરે કેટલેા જથ્થેા તે અનુભવથી નેાંધી રાખવેા.

૨. આ પીચકારીની નાડી પર કેવી ને કેટલી સારી અસર થઇ છે તેબી તપાસી નેાંધી લેવું.

કોઈબી પોષણની પીચકારી આપવા અગાઉ નીચેના આંતરડાનેા (Bowels) માર્ગ સાફ ને ઝાડાથી નીરાળેા છે કે તે જાણવું જોઇએ. ગરમ પાણી યા બોરેસીક લોશન ૧) આંઉસ પાણીમાં ૧૦ ગ્રેન બોરીક આશીઠ યા બોરેક્ષની ભૂકી) ધીમેથી ઉપલીજ ચીજો વડે આપવું. જેવું ખલાસ થયું કે તરતજ ઉંચે ધરેલી ગળણી નીચે કરી દેવી એટલે પીચકારીનું પાણી આપમેળે બહાર આવવા માંડશે. જેવું સારૂં પાણી બહાર આવવા માંડયું કે પેલી પોષણ આપનારી પીચકારી આપવી. જો બીચારાં દરદીને ચાલુજ પીચકારી માર્યા જવાની ફરજ પડતી રહેતી હોય તેા સાદાં ગરમ પાણીથી તેનું આંતરડું સફરા વાટે દર ૨૪ કલાકમાં એક વાર તેા જરૂરજ સાફ કરવું.

(૩) હુશીયારી લાવનારી (Stimulant).

નીમકની પીચકારી (Saline Enema).

દરદીને સનેપાટ (Collapse) યા સખત ધક્કો (Shock) લાગો હોય તો તેના ઇલાજ તરીકે મારવામાં આવે છે.

એક પાઇન્ટ પાણીમાં એક ચમચી સાદું સફેદ સ્વચ્છ નીમક (**Table Salt**) ભેલીને "નૉરમલ સેલાઇન" લોશન બનાવવું. એટલાજ પ્રમાણનું આ મીશ્રણ લોહીની રસીમાં યા સફેદીમાં (Blood plasma) સાધારણ હોય છે, જે લોહીનો પાણીવાળો ભાગ છે. તે ૧૦૩° ડીગરી ફેરેહનાઇટની ગરમીમાં તૈયાર કરવો અને તેની ઉપલીજ પીચકારીથી તેમજ ધીમે ધીમે આપવું. જો વધુ સારી અસર જોઇતી હોય તો અંદર ચમચી યા અરધી ચમચી બ્રાન્ડી ઉમેરવો.

B.—બહાર ચોપડવાની દવાઇઓ (External Applicaltions).

તેમાં (૧) ઠંડી (Cold); (૨) ગરમી (Heat)–સુક્કી યા ભીની (Dry and Moist); (૩) સામાં ઉશકેરનારાં-લાલલાલ બનાવનારાં-ચચડાવનારાં યા સુજ લાવનારાં (Irritants). આખાં શરીરને (General-whole Body) યા તો જે ભાગને જરૂર હોય (Part affected) તેને.

સામાન્ય આખાં શરીરને લગાડવાના ઉપાય ઘણું ખરૂં શરીરની ગરમી પર અસર કરવા (Modify) વપરાય છે (General).

સ્થાનીક–ચોક્કસ ભાગનો ઉપચાર (Local applications) સોજાવાળાં દરદોમાં વપરાય છે (Inflammatory Conditions). સુજ–સોજો શરીરના ભાગો પર દરદ યા ઇજા જે અસર નીપજાવે છે તે સોજો (Inflammation) દેખાડે છે. તે જંતુઓની રમત (Bacterial action), કાપા–જખમો, માર, બળવા-દાઝવા (Cuts, blows, burns, scalds). સોજામાં લોહીની નળીઓ (Blood Vessels) ઢીલી થાય છે–પોહોળી થાય છે (Dilate) અને તેથી અસર થયલા ભાગ પર લોહીનો વધુ ધસારો થાય છે. લોહીનું જે પાણી છે (Plasma)–

રસી તે આજુબાજુના ભાગેામાં ફેલાય છે, જે શરીરના નાના અણુઓ (Cells) ને મૂળરેશા (Tissues) વધારે ખેારાક પૂરેા પાડે છે. આથી આ અણુઓ પાછા માટેલા બને છે-સજીવન થાય છે અને દરદના હલ્લા સામે રક્ષણ કરી-(Withstands) ટકી રહી શકે છે. શરીરનાં લેાહીના સફેદ કણેા (White blood Corpuscles—W. B. Cs.) નાની-ધાકતી શીરાઓ (Capillaries) ની દેવાલમાંથી બહાર છટકી જઇ દરદી ભાગેાના મુળરેશા (Tissues) ભેગા થઇ જંતુઓ (Bacterias) સામે હુમલેા કરે છે (Attack). બીજા કારણેા-દુશમનેાનેબી તેઓ ઘેરે છે (Surrounds). આ સેાજાની નીશાની જેવી કે લાલાશ, સુજ, યા ગુમડાં-ઢીબાં (Swellings), ગરમી, દરદ અને કાર્ય કરવાની અશક્તિ (Loss of functions) આ ફેરફારને આભારી છે. સ્થાનીક લક્ષણેાને ફેરફારેા સાથ સામાન્ય ચીનહેા જેવાં કે તાવનું ચઢવું, માથાનેા દુઃખારેા (Headache) અને સામાન્ય બેચેની (General Malaise).

બહારના ઉપચારેા ઘણી રીતે વાપડી શકાય અને અભ્યાસમાં મદદ કરવાને સહેલેા બનાવવા તેનું આ સમજ પડે તેવું સંક્ષેપ્ટ ચેાકઠું (Synopsis) આમેજ કરવામાં આવ્યું છે.

બહારના ઉપચારેા (External Applications).

---

(૧) ઠંડી-(Cold)-સામાન્ય સારાં શરીરને (General—to the Whole Body).

(*a*) ઠંડી ચાદળી (Cold Sponging).

(*b*) ઠંડી ચાદર (Cold Packing).

સ્થાનીક-અમુક ભાગનેજ (Local-to the Part Affected).

(*a*) ઠંડા ભીંજેલા કપડાંના ટૂકડાઓ-(Cold Compress).

(*b*) બરફની કોથળી-(Ice-Bag).

(૨) ગરમી-(Heat)-સામાન્ય-સારાં શરીરને (General—to the whole body).

સુક્કા (Dry)

ગરમ-સુક્કા કપડાંના ટૂકડાઓ (Dry Hot Pack)

ભીણી (Moist).

(*a*) (Hot Bath) ગરમ સ્નાન.

(*b*) **ભીણા ડાક્ટરી સ્નાન (Medicated Warm Baths)**

(૧) નીમક (Brine); (૨) ખાર (Alkaline); (૩) રાઇ (Mustard); (૪) ગંધક (Sulphur).

સ્થાનીક-બગડેલો ભાગ. (Local—to The Part Affected)

સુક્કો (Dry).

(*a*) ગરમ પાણીની કોથળી (Hot Water Bag).

(*b*) નીમકની કોથળી (Salt Bag).

ભીણા (Moist).

(*a*) **ગરમ શેક (Hot fomentations).**

(૧) સાદા (Plain); ૨) ટરપીનટાઇન (Turpentine); (૩) વહાડકાપમાં (Surgical).

(*b*) **પોટીસીસ (Poultices).**

(૧) માટીની (Kaolin); (૨) રોટીની (Bread); (૩) અળસીની (Linseed); (૪) રાઈ (Mustard).

(*c*) **ડાકટરી સ્નાન (Medicated Baths).**

(૧) નીમકના (Saline); (૨) બોરીકના (Boracic).

---

(૩) સામાં કાર્ય કરનારા-છાગરા ઉઠાવનારા (Irritants).

(*a*) લગાડવાની માલીસો (Liniments).

(*b*) આયોડીન (Iodine).

(*c*) રાઇના પાડ અને ચોંટ કાગળ (Plaster and Leaf of mustard).

---

૧. ઠંડક (Cold)

ઠંડક (Cold) નો ઉપયોગ:—

૧. ઉશકેરનાર, હુશીયારી આપનાર (Stimualnt) શરીરની કટોકટ-અગત્યની (Vital) ક્રીયાઓ (Functions) ને વધારનારા; છાતી ને મોંઢાં પર ઠંડાં પાણીનો છંટકાવ (Washing) બેશુદ્ધ થવાની હાલતમાં (Fainting).

૨. તાકાત આપનારા (Tonic). લોહીનું ફરવું વધારે જોશદાર બનાવનાર (Stimulating Circulation)-ઠંડું ગુશલ (Cold bath).

૩. ગરમી ઉતારનાર (Antipyretic). શરીરની ગરમી કાઢી લેનારા (Abstracting or Reducing Temperature) યા ઓછી કરનારા - ઠંડી ચાદર (Cold Pack).

૪. લોહી બંધ કરનારા (Styptic). લોહીની નળી સંકોચી (Constricting) અને ભાગનું લોહી કમી કરનારા—

૫. અટકાવનારા—ઓછું કરનારા-તંગ બનાવનારા (Astringent). મૂળ રેશાઓને સંકોચી નાંખી (Constricting Tissues) ધસારો-ભરાવો (Congestion) અટકાવનારા.

સામાન્ય—સારાં શરીરને
(General-to the Whole Body).

સામાન્ય લગાડવાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય; બેચેની (Restlessness) કમતી થાય ને ઉંઘ આવે છે.

(*a*) **ઠંડી વાદળીથી** (Cold Sponging)—ઠંડાં યા કુકડાં (Tepid) પાણીથી. છેલ્લું વધારે પસંદ કરવાજોગ છે.

પાણીની ગરમી ઠંડાં માટે ૭૦°—૯૦° ડીગરી ફૅરનહાઇટ હોવી જોઇએ, જ્યારે કુકડાં પાણીની ગરમી ૯૦° થી ૭૦° ડીગરીની જોઇએ.

જરૂરની ચીજો (Requirements)—બે ધાબળીઓ, મૅકીનટૉશ, ધુશલના અને ચહેરાના ટુવાલો, વાદળું (Sponge), નહાવાના પાણી માપવાની શીશી (Bath thermometer). પાણીનું પ્યાલું જેમાં જરા કૉલોનવૉટર નાંખેલું યા ગમે તો સુગંધીદાર "બાથના પાઉડરો" યા સરકો નાખવો, પ્યાલાંમાં ઘડી ઘડી ભરવા, મધ્યમ ગરમ પાણીનો કૂંજો.

રીત (**Method**):—બીછાનામાં ઉપરના કપડાં કાઢી લેવાં ને બીમાર પાસે દીલ ઢાંકવા એકજ ધાબળી રહેવા દેવી. બીજી, મૅકીનટોશ પર પાથરેલી તેના દીલની નીચે હોવી જોઇએ. બધાં કપડાં કાઢી નાંખવાં.

ચહેરો સાફ કરી સુક્કો, બનાવવો ત્યાર પછી ઉપરનો હાથ (Arm) લઇ તે ખીસા યા વાદળાં (Sponge)થી નીચે, લાંબા સીધા ઠોકા

(Strokes)માં મસળવો. વાદળું પૂરતાં પાણીથી ભરેલું હોવું જોઇએ, મુદ્દલ સાબુ વાપડવો નહીં. કારણ ખીસાથી ઘસવાની (Sponging)ની મતલબ કાંઈ દરદીનું શરીર સાફ કરવાની નથી-તેની તાવ ઉતારવાની છે.

વાદળું વાપડ્યા પછી ચામડીને જરા દાબવી, ટુવાલથી (Patted) કે ભીનાશ નીકળી જાય પણ જરાબી ઘસવી નહીં, ના તો ઉલટી તાવ વધશે. એજ રીતે હવે બીજો હાથ, ધડ (Trunk), પગ, પીઠ, જરાબી દરદીને ઉઘાડો કર્યા (Exposing) વગર ચોળવું. ચોળવાનું ૨૦ મીનીટ સુધી ચાલુ રાખવું.

મૅકીનટોશ-ધાબળી કાઢી નાખવી ને દરદીને સુક્કાં કપડાંમાં સજ્જ કરવો. (Clothe). એક લાયકાતવાળી નર્સ યા તબીબની હાજરી હેઠળ આ ઇલાજ અજમાવવો અને આખો વખત દરદીના ચહેરા-દેખાવ ને નાડી ઉપરજ નજર રાખવી.

(b) ઠંડી ચાદર (Cold Pack). ઠંડી વાદળી માફક બીમારને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તૈયાર કરવું. ઠંડા પાણીમાં બોળી કાઢેલી ચાદર (Sheet wrung out of cold water)માં લપેટવો (Wrap) અને ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ-હુકમ પ્રમાણે-તેને તેમાં રાખવો. ત્યાર બાદ જલદીથી સુક્કો કરી, ફરી કપડાં પહેરાવાં અને બીછાનાનાં કપડાં સમા કરવાં. જો ઠંડીની ધ્રુજરી-લખલખાં (Shivering) ચાલુ થાય તો તરત વધારે કામળીથી તેને ઢાંકી નાંખી તેને ગરમ ગરમ પીવાનું આપવું. મોટા તાવના (Pyrexia) બીમારોમાં આ ઉપચાર ફરમાવવામાં આવે છે, જેવી કે, ગરમીની ઝાંકલ (Heat Stroke)માં દરદીનાં આંગમાં જે ભારે ગરમી પેદા પડે છે તે ઓછી કરવા અને જ્યારે બીજા બધા ઉપાયો નીશફળ ગયલા હોય છે ત્યારે. માત્ર લાયકાતવાળા તબીબ યા નર્સની હાજરી સિવાય શીખાઉ નર્સે આ જોખમ ખેડવો નહીં.

ઉપાયની અગાઉ ને પછી બન્ને વખતે બીમારની ગરમી બરાબર માપવી ને તેની અચુક નોંધ રાખવી.

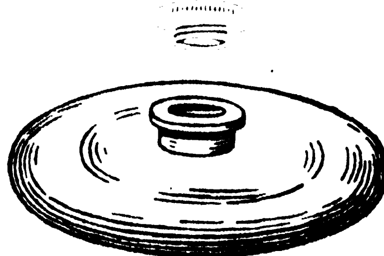
સ્થાનીક—બગડેલા ભાગનેજ (Local—to the part affected).

સ્થાનીક ઠંડી લગાડવાના ઇલાજની મકસદ એ છે કે તે બગડેલા ભાગના લોહીની નસોને સંકોચી નાંખે છે અને તેમ કરી તે ભાગમાં વહેતાં લોહીનો જથ્થો ઓછો કરી નાંખે છે.

તે નીચલી રીતે વાપડી શકાય (Applied in the following ways):—

(*a*) **ઠંડાં પોટાં (Cold Compresses).** ડબલ વાળેલાં રૂનાં કપડાંનાં એક કટકાને ઠંડાં પાણીમાં બોળવો. જયાં સુધી તેમાંથી પાણીનાં ટીપાં પડે નહી ત્યાં વેર તેને નીચવવો (Wrung out), એમ કરીને બગડેલા ભાગ પર મુકવો. ઠંડી યા ભીનાશ ઉડી જતો વધારવા (Encourage Evaporation) કટકાને ઢાંકેલો રાખવો નહીં. તે જલદીથી ઉડી જાય છે યાને તેની વરાળ બને છે અને સારી અસર વહેલી થવા પામે છે, ખસુશ કરીને જો તેમાં પાણીનાં ત્રીજા ભાગ જેટલી મેડીલેટેડ સ્પીરીટ કે કોલનવૉટર ભેળ્યું હોય! આ ઠંડી પટી ઠંડી ને ભીણીજ રાખવી અને એક બીજા ટૂકડાનેબી ભીજવેલોજ રાખવો, કે જેવો પહેલો સુક્કો થાય કે તેની જગ્યા તે તરત લઇ લે છે.

બરફની કોથળી (Ice-bag). (આકૃતિ ૭૯). બરફનાં તોડેલા ટૂકડાઓથી કોથળીને અરધીજ ભરવી. જો તેમાં અરધી ચમચી સાદું નીમક નાખ્યું હોયની તો તે પીગળતાં વધારે વાર લેછે. કોથળી પર બુચ



૭૯.—માથાં પર બરફ મૂકવાની કોથળી.

મારતાં તેની અંદરની હવાને છેવટે છંછેરી નાંખવી. કોથળીને માથાં ઉપર માત્ર અડકેજ તેમ એક પાળણાં (Cradle) સાથ બાંધવી કે જેથી તેની સારી અસર થવા સાથ તેની પર ભાર પડે નહી. કોથળી ને માથાંના બાલની વચ્ચે એક પટલો કપડાંનો કટકો મેળવો કે જે ભીનાશ દૂર કરે ને ઠંડીથી બીમારને આચકા લાગ્યા નહી કરે (Sensation). તમામ બરફ પીગળી જાય તે પહેલાં કોથળીને ફરી ભરવી, નહી તો પાણીની ગરમીબી પેલા ભાગની અંદરની ગરમી જેટલીજ ચઢશે. એકની એકજ જગ્યે કોથળી લાંબો વખત રહેવા દેવી નહી, કારણ તેથી ભાગની ભાણુ શક્તિ (Sensation) અને મૂળરેશા (Tissues) ને નુકશાન થશે. બરફને અંધારામાં કોઈ લોખંડના સલીયા યા ઢલતી જગ્યા (Inclined Plane) પર મૂકવું કે જેથી તેનું પાણી થાય તે સરી જાય. તેને કપડાંમાં મૂકીને બરફના ચીપીયા યા લોખંડના હાથાથી મારવાથી આસાનીથી નાના ટુકડા થાય છે.

૨.—ગરમી (Heat).

ચામડી પર ગરમીની અસર કે તેની નીચેના બાલકાં લોહીનાં વાસણો ઢીલાં થાય છે યાને ઉંઘડે છે. અને તેથી વધુ લોહીનો ભરાવો એ લોહીની નળીમાં ધસી આવે છે.

ગરમીબી સુક્કી યા ભીની હોય અને તે સામાન્ય આખાં શરીરને કે સ્થાનીક કોઈ અમુક બગડેલા ભાગને લગાડી શકાય છે.

સામાન્ય આખાં શરીરને (General—to the whole Body).

સામાન્ય લગાડવાથી ચામડીની નીચે લોહી બાઝી નીકળે છે ને આખું શરીર લોહીયાર થઇ જાય છે. તેનો ઉપયોગ નીચલા સંજોગોમાં કરવામાં આવે છે :—

૧. **ઢક્કો (Shock)**—આ અવસ્થામાં સારા શરીરની સામાન્ય ગરમી પડી જાય છે, તેથી લોહીને પાછું ગરમ કરવાને રાખવા બહારથી ગરમી આપવી જોઇએ.

૨. **ઉંઘનું ઉડી જવું (Sleeplessness)**—જ્યારે ફીકર ચીંતા (Worries) મગજના ઉશ્કેરાટ (Mental Excitement) માં ભેજાંમાંથી લોહી ખંચાઇ જાય છે (Drawn away).

૩. **થોડાંક ગુરડાના દરદો (Some Kidney Diseases)** લોહીનો વધુ રેહ (Flow) ચામડીની લોહીની નસોમાંથી પૂશકળ પરસેવો છોડાવે છે (Promotes Perspiration) અને તેમ કરીને ગૂરડાઓનું પિશાબ કાઢવાનું કામ (Secreting Urine) હલકું બનાવે છે **(Reduces).**

સુક્કી (Dry)

ગરમ સુક્કા શેક (Hot dry Pack)—આ એક સારવારનું સૌથી સામાન્ય કામ છે અને જરાબી સરદીની અસર જણાતાં, જરાબી હવા લાગતાં (Exposure) અને ઢક્કા, લખલખાં અને સનેપાટ (Shock, Rigors and Collapse), દરદીને ગરમ ધાબળીમાં લપેટવામાં આવે છે ને તેના છેડા બધા તેની આસપાસ અંદર ખોસી દેવામાં આવે છે. ત્યાર પછી ધાબળીની બહાર લગોલગ અઠડાવીને સંખ્યાબંધ ગરમ પાણીની બાટલીઓ મૂકવામાં આવે છે. કેટલીક તો ઉપરનાં કપડાંઓની અંદરબી મૂકવામાં આવે છે. બેશુદ્ધ દરદીના બાબમાં ખાસ સંભાળ લેવી કે બાટલીઓ તેને જળાવી નહી દે (Burn). સાવચેતીને ખાતર બાટલી ઉપર ધાબળીનું બેવડું પડ તો જરૂરજ રાખવું (Atleast Two Folds), જે બંધ ઢાંકેલી બાટલીને દરદીની ચામડીની વચ્ચે આવે છે.

ગંભીર ગુરડાના દરદમાં ગરમાગરમ સુક્કો પૅક સખત પસીનો પાડવા ફરમાવામાં આવે છે. તે આપવાની રીત:—

દરદીને ઘણીજ ગરમ ધાબળી ઓઢાડવામાં આવે છે. તેનાં કપડાં કાઢી નાખવામાં આવે છે, એક ગરમ મૅકીનટોશ ઉપર વીંટાળેલી એક ગરમ ધાબળી તેની નીચે પાંથરવામાં આવે છે, બેઉના મોટા છેડા તેના બદનની આસપાસ ખોસવામાં આવે છે. અધુરામાં પૂરૂં આ ધાબળીઓની સોડમાં ભારોભાર બીજી ગરમ પાણીની બાટલીઓ આપવી ને વળી બાકી રહી હોય તેમ એક પગો તળે મૂકવી. એ બધાં પર વળી એક ઢગઢગતાં મીણિયાનો કટકો મુકવો બન્ને મીણિયાના ટૂકડાઓની કીનારી એકેકને ઢાંકી દઇ ગરમીને અંદર દાબી રાખે છે. છેલ્લી કબર તો ઉપરની ચાદર બનાવે છે. કપાળ પર એક ઠંડાં પાણી યા કોલૉન-વૉટરનો કટકો ને દરદીને કાંઇ ગરમ પીણું આપવું. આ સારવાર દરમ્યાન જરાબી દરદીને વાહીલો મૂકવો નહીં. આ સારવાર ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ ચાલુ રહે છે. પછી તેને શુક્કો બનાવવો, વાદળી ઘસવી (Sponged) અને બીછાનાસાં સગવડભર્યો ને આરામમાં છોડવો!

ભીણી (Moist).

(*a*) **ગરમ સ્નાન (Hot Bath).** પાણીની ગરમી ૯૦° થી ૧૦૫° ડીગરી ફૅરેહનાઇટ અને તે એક માપવાની શીશીથી બરાબર તપાસવી. ડૉકટરે જે ઉંચી ગરમી ફરમાવી હોય તે થોડું થોડું ગરમ પાણી દરદીની બાજુમાં નાખતાં જવું કે જેથી દરદી સમૂલગો દાઝી જાય (Scald) નહી. આ હુશલમાં તેણે ૧૦ મીનીટથી વધારે રહેવું નહીં. અને બહાર આવતાં સાથજ તેને એક મોટા ગરમ નહાવાના ટોલ્યાથી ઢાંકી દેવો, શુક્કો બનાવવો ને હવા (Chill) નહીં લાગી જાય કરી બીછાનામાં લેટાડીજ દેવો. એક બીમારને એકલો તો હુશલમાં રાખવોજ નહી, કારણ કદાચને તે બેશુદ્ધ થઈ જાય!

(*b*) **દવાના સ્નાનો (Medicated Baths)** બી ફરમાવવામાં આવે; જેવાં કે:—

૧. **નીમક** (Brine bath)—જૂનાં સંધીવા યા તો થાકવી નાંખનારૂં વહીત્રું-કસરતો કરનારાને ફરમાવવામાં આવે છે (Chronic Rheumatism or Prolonged Exercise). ૬) રતલ નીમક યા ૩) રતલ દરીયાઇ મીઠ, ૧૦ ગૅલન પાણીમાં નાંખી ધુશલ તૈયાર કરવું.

૨. **ખારનું ધુસલ** (Alkaline bath)—સંધીવા (Rheumatism)ની બીમારીમાં મજબુત ખારનું સ્નાન લેવું. ૨) આંઉસ ધોવાનો ખાર (Washing Soda) ને ૧૦) ગ્યાલન પાણી.

ચામડીને વવ થતી અટકાવવા (Skin Irritation), ૨) આંઉસ બાઇકોરબોનેટ ઑવ સોઠા-બેકીંગ સોડા (Bicarbonate of Soda-Baking Soda) ૧૦ ગૅલન પાણી સાથનું તૈયાર કરવું.

૩. **રાઇનું સ્નાન** (**Mustard bath**)—સનેપાટ યા મુઝારામાં શુદ્ધિ પાછી લાવવા (Restorative in Collapse) ખાસ કરીને બચ્ચાંઓમાં યાતો સલેખમ-સરદીની તદન શરૂઆતના-પ્રાથમીક ઇલાજ તે દર ગ્યાલન ગરમ પાણીમાં ૧) આંઉસ રાઇની ભૂકી નાંખવી. તે થોડાં ઠંડાં પાણીમાં પીગળાવી એક ઘટ "પેસ્ટ" (Paste) બનાવી તેને વધુ પાણી નાંખી પીગળાવતાં જવું ને પછી તે સ્નાનમાં ભેળવું, એટલી સંભાળ રાખવી કે તેમાં મોઢું યા આંખ ધોવું નહી.

૪. **ગંધકનો સ્નાન** (**Sulphur Bath**)—ચોક્કચ ચામડીનાં દરદોમાં ગંધકનું સ્નાન ફરમાવવામાં આવ્યું છે.

સ્થાનીક—બીમાર ભાગનેજ
(Local—to the part Affected).

સ્થાનીક ગરમ ઇલાજ ખાસ કરીને નીચલામાં ઘણોજ અકસીર છે :—

૧. જંતુથી ઉપજતા સ્થાનીક સોજાઓ (Inflammation of Bacterial Origin), દાખલા તરીકે, ચેપી જખમ-ચીરા-ઘુટના

દંખ-કાટો બોકાવો, વગેરે. તેથી લોહીનો ધસારો સૂક્ષ્મ અણુઓ (Cells) અને રક્ષણ કરનારી કગરસો (Antibodies) માં થાય છે, હલ્લો કરનારાં જંતુઓ માર્યા જાય છે અને તેઓનો ડંખ-ઝેર-શીશ સમુ થઈ જાય છે (Neutralizes).

૨. અંદર પેદા થતું દરદ (Deep-seated Pain) અંદરના રેશાઓ (Deep-seated Tissues) માંથી લોહી દૂર ખેંચી જઈ ત્યાંનો ભરાવો ધસારો સોજો (Congestion) ઓછો કરી નાંખે છે યા મટાડી દે છે.

શૂકો (Dry)

ગરમ પાણીની કોથળી (Hot water bottle)—ગરમી આપવા-દરદ મટાડવા વપડાય છે.

નીમકની કોથળી (Salt Bag)—એક ભઠ્ઠી યા સગડી પર એક વાસણમાં નીમક ગરમ કરી તેને એક કોથળીમાં ભરી રાખવું. નીમક પોતાની ગરમી લાંબો વખત નીભાવી શકે છે અને તેથી તેનો શેક દરદ ઘણું સારી રીતે મટાડી શકે છે.

થૂલું (Bran) બી આજ કામમાં ઘણું અકસીર છે.

ભીનો શેક (Moist)

(*a*) **ગરમ પોરીયાં (Hot Fomentations)**:—

(૧) **સાદાં**—જરૂરી ચીજો:-ગીનડી (Basin), ટૂવાલ, ફ્લાનલના ચોક્કસ કદના (Size) ત્રણ ટૂકડા, એક જૅકોનેટ યા ઑઇલ-સીલ્ક યા ગ્રીસ પ્રુફ કાગળ (Jaconet, Oil-Silk or Grease Paper) પટલાં મૅકીનટોશ જેવાં હોય છે. તેનીજ ગરજ સારે છે, પોતામાંની ગરમી જેરવી રાખે છે ને જલદી બહાર જવા દેતાં નથી, પેલા ફ્લાનલના

ટૂકડાથી બધી દીશામાં ૧/૨ ઈંચ જયાદા હોવાં જોઈએ, આ જેકોનેટ પર ઢાંકવા સોજો રૂ (Cotton Wool), રોલર બૅનડેજ યા ઘણી પૂછડયો પાટો (Roller or Many Tailed Bandage).

ફલાનલના ટૂકડાની ગોળ કૂચા કે દડામાં ઘડી વાળવી, તેને એક ટોલ્યો બેવડ કરીને વચ્ચોવચમાં તે બીંદડી મકુવી, પછી તે બીંદડી એક ગીનડીમાં વચ્ચોવચ આવે તેમ ગોઠવીને તેના બે છેડા બન્ને બાજુ બહાર રહે તેમ ચોગણું (Four-Fold) ઘડી કરી તે ટોલ્યો રાખવો, પછી બીંદડી ઉપરજ ધીમે ધીમે કકડતું ગરમ પાણી નાંખવું. હવે પછી બીછાના આગળ ગીનડી લાવવી અને ઉલટી રીતે છેડા ફેરવી બીંદડી પરના ટોલ્યાને ખુબ આમ ટાઇટ બનાવી પેલા કૂચાને નીચવી કાઢવો (Wrung out). ફલાનલ જેટલી બને તેટલી સુક્કીસત બનાવવી, ના તો બીમારને છાગડા (Scalds) ઉઠશે.

તે ગરમ ગરમ ટોલ્યાથીજ પકડી ભાગ પર ઉંધી વાળવી અને જૅકોનેટ, રૂથી બરાબર ઢાંકી પાટાથી ભાગ પર તંગ કરી લેવી.

શેક જલદીથી ઠંડો પડી જાય છે, માટે દર ચાર કલાકે યા તો દરદ ઘણું સખત (Acute) હોય ત્યારે જલદીથી ફેરફાર કર્યા જવું. આજ દરદી માટે પેલોજ ગરમ ફલાનેલનો ટૂકડો બીજી વારબી વાપડી શકાય.

(૨) ટરપીનટાઇન (Turpentine)—જેટલું ફરમાવ્યું હોય તેટલું ટરપીનટાઈન એક ચાહની ચમચી ભરી, ફલાનલ પર બધેબધ છાંટવું અને પછી તેની પર આગળ માફક ગરમ પાણી રેડવું (Stupes). ૨૦ મીનીટ આ શેક ભાગ પર રહેવા દેવાનો નીયમ છે, પણ કોઈ ઘણી નાજુક ચામડી હોય તો ૧૦ મીનીટમાંજ જરા કોર ફેરવી જોવું કે ચામડી ઘણી લાલ તો થઇ ગઈ નથી, આમ માલમ પડે તો તરત કાઢી નાંખવું. જેવો શેક કાઢી નાંખ્યો કે ગરમ રૂ તે ભાગ પર મૂકી દેવો. આમાંબી તેજ બીમાર પર પેલો ફલાનલનો ગરમ ટૂકડો ફરી વપડાઇ શકાય.

(*b*) વહાડકાપનો શેક (Surgical Fomentations);—

વહાડકાપનો શેક એક ઉંઘાડા જખમ ઉપર કરવામાં આવે છે અને તેથી તેમાં જરાબી નવાં જંતુ દાખલ થાય નહી—જરાબી ઉંઘાડો રહે

નહી તેની ખાસ સંભાળ-ખાસ રીતી ને ખાસ પગલાં ભરવાં પડે છે. તેમાં તેા જંતુનાશક નીયમેા માટે આગળ લખવું પડશે.

ડ્રેસીંગ-પટી બદલવામાં નીચલી ચીજોની જરૂર પડે છે.

"બેારીક લીન્ટ" યા ધાનું સનનું કપડું (Boracic Lint) ના બે પડ ઘટતા કદનાં (Size); લીન્ટ કરતાં સેહેજ મેાટેા જૅકેાનેટનેા ટૂકડેા; નીચવવા માટે એક નૅપકીન (ટેાલ્યેા); સાફ જંતુરહીત (Sterile) પ્યાલેા.

સનના ટૂકડાને આગળ માફક ટેાલ્યામાં લપેટવેા, એને તેની અંદર વચ્ચેાવચ્ચ દડેા બનાવવેા. ટૂવાલના છેડાને વળ આપતા વચ્ચેાવચ્ચ દડા જેવેા ફ્લાનલનેા ડૂચેા વળે છે. એ ભાગને વચ્ચેાવચ્ચ બળતાં-ઉકળતાં પાણીમાં એક ગરમ કરવાના વાસણ (Sterilizer) માં મેળી દસ મીનીટ ઉકાળવું. તેને શૂક્કુ નીચવી, વરાળ કાઢી નાંખી જખમને લગાડવું. ગામગી (Gamgee) યા જૅકેાનેટનેા ટૂકડેા, રૂ, બધું મૂકવું ને ઘટતેા પાટેા બાંધા તંગ કરવું. ખરડાયલી પટી (Soiled Dressing) બાળી નાંખવા. બધી તૈયારી કરી રાખવી. દર ચાર ચાર કલાકે આ શેક થાય છે. જરૂર પડે તેા વહેલાબી કરવા.

(c) પાકનેા ડપચેા (Poultices) :—

(૧) અળસીની (Linseed)— અળસીનેા ભૂકેા (Linseed Meal); થેાડું ઑલીવ તેલ (Olive-oil or Salad oil) યા સેલેડ તેલ; ઝીનડી; એક ઉકળતાં પાણીની કીટલી; એક પાંથરવાની પટી યા સ્પૅટયુલા યા મેજ પરની છુરી (Spatula or Table Knife) જે ગરમ પાણીના વાસણમાં તૈયાર જોઇએ. ધાપૂરાનેા કટકેા યા સફેદ કપડાંનેા કેાઇબી ટુકડેા, જે ભાગ પર મૂકવી હેાય તે કરતાં મેાટેા; જૅકેાનેટ; ઑઇલ્ડ-સીલ્ક યા ગ્રીઝ પેપર; રૂ; પાટા; એક પાટિયું યા લાકડાની મેજ યા ટીપાઇ અને બે ગરમ કીધેલી રકાબીઓ.

પાછળથી ઢીલ નહીં થાય તેથી દરદીને બરાબર તૈયાર કરી રાખવું (Prepared).

ગીનડાંમાં ઉકળતું પાણી નાખી અળસી નાંખતાં જવું ને હલાવ્યા જવું (Stirring). જ્યારે મજેહનો પેસ્ટ જેવો લોંદો (Paste) બની સહેલાઇથી ગીનડીમાંથી બહાર નીકળી આવે તેવો થાય, ત્યારે તેને કાઢી "લીન્ટ"ના લીસા (રૂવાળા નહીં) ભાગની વચ્ચોવચ મેળવો. પછી તેની છુરીવાળા ભાગ યા સ્પૅટયુલાથી તેને સરખી ઘટ તે કપડાં પર પાંથરવી. કપડાંની કીનારીઓથી ૧૦૦ ઇંચ અંદર સુધી અળસી બધેબધ પથરાવી જોઇએ ને તે ૧/૨ ઇન્ચ જાડી (Thick) હોવી જોઇએ. હવે અલસી નહીં પાથરી હોય તેવી ખાલી બારીક કીનારીઓને બધેબધ અળસીવાળા ભાગ પર વાળી દેવી. અળસી પર થોડું ઑલીવ-ઑઇલ પાંથરવું. આ બધું કામ પેલાં કપડાંને મેજ પર રાખી કરવું. પછી આ પોટીસવાળા ટુકડાને બેવડો (Folded in half doubled) કરી નાંખવો. બેઉ રકાબીઓ વચ્ચે ઉંચકી દાબેલી તેને બીજાના આગળ લાવવી. પછી અળસી લગાડી હોય તે બાજુ ભાગ પર દાબવી. જૅકોનેટ, રૂ અને પટી ઉપર મૂજબ બાંધવી. અળસી કાંઇ લાંબો વખત ગરમી ટકાવી શકતી નથી, તેથી જેવી બનાવી તેવીજ બાંધી દેવી.

(૨) **રોટીનો શેક (Bread Poultice).** પાંઉના નાના નાના ટૂકડા એક મલમલના (Gauze) ટૂકડામાં લપેટેલા, ગરમ પાણીના પ્યાલામાં બોળવા ને પછી તે એક કડાઇ (Sauce-pan) ઉપર મૂકી ૧૫ મીનીટ ઉકાળવું, પછી પાણી ખંખેરી નાંખી તે ગરમ ગરમ "પોટીસ" ભાગ પર મેલવી.

(૩) **ગરમ માટીની પોટીસ (Kaloin Poultice).** આ એક જાતક માટી છે, જે ભારે ગરમી પોતામાં ૧૨ થી ૨૪ કલાક રાખે છે. હવે એને લીધે અળસી અને રોટીની અસલી રૂઢી કમી થતી જાય છે. આ કેઓલીન માટીના ડબ્બાનું ઢાંકણું ઉઘાડી તેને એક કડાઇ પર રાખો. ગરમાગરમ થાય ત્યાં સુધી આગ પર રાખી મેલવો. કપડાં યા લીન્ટના લીસી (Smooth) બાજુ પર, ૧/૪ ઇન્ચની ઘટ રાખી, પાંથરી દેવી. નર્સે પોતાના હાથ પર તે જરા લગાડી સેહવવા જેવી થતાં, દરદી પર ચામડીની ઉપર, આગળની માફક "ડ્રેસીંગ" સાથે મૂકવી.

(૪) **રાઈનું પ્લાસ્ટર (Mustard Poultice).** રાઇની ભૂકી ૧ ભાગ, અળસીનો ભૂકો ૫ ભાગ, એક મોટાં માણસ (Adult) માટે; તથા ૧ ભાગ રાઇ ને ૮ થી ૧૫ ભાગ અળસી બચ્ચાં માટે. પહેલાં તો આ પ્રમાણમાં બન્ને ભૂકી ખુબ સુક્કીજ ભેળીને પછી ઉપર ઉકળતું પાણી નાંખવું. બીજી રીતે તો આગળ લખ્યા પ્રમાણેજ બધો ઉપાય કરવો. ફોલ્લીઓ (Blister) નહીં ઉઠે તેની સંભાળ રાખવી. દર ૩ થી ૫ મીનીટે જરા કોટ ઉંચકીને જોયા કરવું કે કેટલું લાલ થયું છે અને લાલચોળ થતાં તે તરત કાઢી નાંખી ભાગ પર રૂ મૂકવો.

(*d*) **વઇદક ધુશલ (Medicated Bath).**

વઈદક ધુશલોમાં નીચલા છે:—

(૧) **નીમકના (Saline)**—ચેપી થતાં (Septic) જખમો અને ચામડી પર થતી વવ (Irritation) ઉપર.

> ૧ ચાહની ચમચી ભરી નીમક (Salt) અને ૧ પાઇન્ટ પાણી. ગરમી ૧૦૫° થી ૧૧૦° ડીગરી ફેરેહનાઇટ.

(૨) **બોરેશીક શેક (Boracic)—હલકી** જંતુનાશક દવા તરીકે ૧ મેજનો ચમચો ભૂકી ને ૧ પાઇન્ટ પાણી.

૩.-ઉશકેરનારાં-સામે થનારાં-મટાડનારાંઓ
(Counter-Irritants).

આ ગરમ દવા લગાડવાથી લોહી ચામડી ઉપર ખેંચાય છે ને અંદરનાં દરદને આરામ થાય છે અને ભરાવો-સોજો અકરશાટ (Congestion) ગુમ થાય છે.

નીચલી ચીજો આ પરીણામ લાવશે:—

(*a*) **માલીસો (Liniments).** આ સાબુ યા તેલ જેવી દવાઇઓ ખાસ કરીને દરદ મટાડવા વપરાય છે. એક ઉકળતી પાણીની ગીનડીમાં તેની શીશી મેલી ગરમ કરવી અને થોડું કાઢી ચામડીમાં ઘસવું, જ્યાં

સુધી ચામડી લાલલાલ ને ગરમ બને છે. ત્યાર પછી ભાગને ગરમ રૂથી ઢાંકી પાટાથી બાંધી લેવો.

(*b*) **આયોડીન (Iodine).** જે ભાગ પર લગાડવું હોય તેને કૅપીંગ પેનશીલથી બાંધી લેવો.

(*c*) **રાઇનું પાતરૂં ને રાઇનો પ્લાસ્ટર (Mustard Leaf and Mustard Plaster).** રાઇ ઘણી તેજ છે, તેથી તે મૂકયા બાદ નર્સે બહુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. જેવી ચામડી લાલ થઇ ગઇ કે તરત કાઢી લેવું. ફોલ્લો ઉઠે તેટલી હદે જવા દેવુંજ નહી, કારણ આથી થયલો જખમ રૂઝાવો બહુ મુશકીલ છે, જો જખમ થયો હોય તો રાઇ બીલકુલ નહીં વાપરવી.

(૧) **રાઈના પાડ (Mustard Leaf)**—કેાઇબી દવા વેચનાર આ દવા તૈયારજ આપે છે, માત્ર પાણીમાં બોળી સીધું ચામડી પર મૂકવું. કીનારી ઉંચકી ઘડી ઘડી ચામડીની તપાસ લેયા કરવા જેવી ચામડીપર લાલાશ જણાઇ કે તરતજ પાતરૂં ખસાડી નાંખવું. કોઇબી સબબમાં ૨૦ મીનીટથી તે જયાદા પાતરૂં રહેજ નહીં.

(૨) **રાઇનું કાગળ (Mustard Plaster)**—આટા ને રાઇના સરખા ભાગ લઇ ગરમ પાણીથી તેનો નરમ લોંડો (Paste) બનાવવો. પછી કપડું યા કાગળ લઇ તેને ૧/૨ ઇંચ જાડી પાંથરવી, રાઇના પડ ઉપર ને ચામડીની વચ્ચે માત્ર એક ઝીણું મસલીનનું પડ રાખવું. કોઈ મોટાંની યા બચ્ચાંની ચામડી અસાધારણ નાજુક હોય તો એ વસ્તુઓ વચ્ચેનું પ્રમાણ (Proportion) વધારી સરખા ને બદલે ૪ થી ૬ નું બનાવવું.

બીજીબી એવી ઉશકેરનારી-દરદ મટાડનારી દવાઓ છે. ફોલ્લા ખાસ ઉઠાવનારી (Blistering Fluid), ખાલી ઉંધા વાળેલાં પ્યાલાને ચામડી પર લગાને તે ઉપસાવનારા ને જુસ્સો ઓછો કરનારાં (Cupping), અને જળો મૂકી ચામડી પરથી લોહી ચૂસાવવાનું (Leeches), પણ આ બધા ઉપચારો જે લાયકાતવાળી (Trained) નર્સને અનુભવ હોય તે યાતો કોઇ અનુભવી તબીબની હાજરીમાંજ અજમાવવા જોઇએ.

અંગત-પ્રત્યક્ષ કામ (Practical Work).

૧. ફ્લુઇડ ડ્રામ, આંઉસ, ને પાઇન્ટનાં કોષ્ટકનાં શીક્ષણનો ઉપયોગ (Use of Measures Graduated in Pints, Fluid Ounces and Fluid Drachms).

૨. દવાઓ (Medicines):—

(*a*) દવાની "ટ્રે" કેમ ગોઠવવી (Setting).

(*b*) દવાનો એક ભાગ કેમ માપી આપવો.

૩. નીચલાં તૈયાર કરવાં:—

(*a*) વરાળનો વાફ (Steam Inhalation).

(*b*) ઍનીમા આપવા માટેની જરૂરી ચીજો.

(*c*) દવાના શેકો (Medical Fomentations) અને તે કેમ આપવા (Their Administration).

(*d*) વઢાડકાપના શેક ને આપવાની રીત (Surgical Fomentaions and their Administration).

(*e*) Poultices.

(*f*) ચામડી વાટે દવા આપવાની સોય-શીશીની તૈયારી. (Preparation of Syringe for Hypodermic Injection).

પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખાસ દરદોનાં ચીન્હોની સારવાર (Treatment of Certain Symptoms of Special Diseases).

સામાન્ય રોજીંદી સારવારની તાલીમ સાથ નર્સે ચોક્કસ ખાસ દરદોનાં ખાસ લક્ષણો યા ચીન્હોની અગત્યતાઓ સમજવી જોઇએ છે.

વળી એક નર્સે જુદાં જુદાં અવયવોનાં ખાસ દરદોની સારવારનું શીક્ષણ્બી મેળવવું જોઈએ.

(A) લક્ષણ યા ચીન્હો (Symptoms).

દરદ—તે વિષે આપણ આગળ વાંચી ગયાં. કોઈ વાર ઠંડીનાં યા ગરમીનાં, ગરમ પીણાંનાં, આસાએશ યા હીલચાલ, માલીસ યા લેટવાની રીત (Posture)માં ફેરફાર કરવાથીબી દરદમાં રાહત યા આરામ મળે છે.

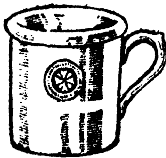
ઉલટી (Vomiting)—ખોરાકમાં બેદરકારી યા બેહાદી (Indiscretion), પાચનક્રીયામાં કાંઇ ખતરો (Disturbance), ઉડતાં દરદો (Infectious Diseases) યાતો ભેજાંની હાલત (Cerebral Conditions). ઉલટી તપાસને માટે બચાવવા જે નીયમો આગળ આપી ગયા છીયે તે પર લક્ષ દેવું, શિવાય કે તબીબે કાંઈ બીજા ખાસ હુકમો આપ્યા હોય.

દરદીને સુવાડી રાખવાથીબી ઘણી વાર ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. કપડાં ઢીલાં કરવાં ને જરા તાજી હવા આવવા દેવી યા પવન નાંખવો.

જો ઉલટીમાં લોહી હોય, કાફી રંગના ટૂકડા હોય (Coffee Grounds), હોજરીમાંથી પડેલું હોય, યા ચળકતા લાલ યા ગુલાબી રંગની હોય અને ઝાડા જેવી વાસ મારતી હોય તો ડોકટરે ફરમાવ્યા શિવાય મોંહાં વાટે કશુંબી ખાવાનું આપવું નહી.

ઉંઘ નહી આવવી (Sleeplessness) મગજ અને શરીરને ખરી આસાએશ આપનારી કોઈબી ચીજ હોય તો તે ઉંઘ છે. દરદમાં યા સાજી તનદુરસ્ત હાલતમાં બન્ને વખતે તેની તો અવશ્યની જરૂર છે. બીમારીમાં શરીરની પૂરી ફરજો બજાવવાનું કાર્ય તનદુરસ્તી કરતાં ઓછુંજ હોય છે, પણ ત્યાંબી જરૂરી કાર્ય તો બજાવવુંજ જોઇએ, જે નબળી અવસ્થા (Weakened State) માં બજાવવાની શક્તિ મેળવવાબી જયાદા ઉંઘની તો ખરી જરૂર રહે છે.

દરદીને ઉંઘમાં મોકલવા (Induce Sleep) એક નર્સ તો ઘણું કરી શકે છે, દરદીનું દરદ ઓછું કરવું જોઇએ, બને તેટલી તો રાહત તેને આપવી જોઇએ. સવાર યા રાતની વખતે એક અંધારો બનાવેલો (Darkened) ઓરડો બીમારને ઘણો શાંત પાડે છે (Soothes). દરદીની આંખમાં રોશની જઇ હરકત કરે નહી તે માટે તેને જરા ઢાંકી દેવી (Shaded) જોઇએ. આગનું ઝરમરઝરમર થવું (Flicker) કોઇ દરદીને ઉંઘણસી (Drowsy) બનાવે છે, તો વળી કોઇમાં તેથી ઉલટીજ અસર થાય છે, ઘર સમશાન-ઘોર જેવું શાંત રાખવું નહીં, કારણ જો તેની તએહ પડી જશે તો જરા રતીબી અવાજ કા'ન પર પડશે તો તેને ચમકાવી મેલશે. ઉંઘ દરમ્યાન ભેજાંમાં ખુદ લોહી ઓછું થાય છે, તેથી જો કોઇબી ચીજ તે લોહીને ભેજાંમાંથી કોઇ બીજા ભાગ તરફ ખેંચી લેય તો તેને ઉંઘાવાને સહાયરૂપ થઇ પડે. આ કારણથી થોડો ગરમ ખોરાક, ગરમ દુધ, પગ ઉપર ગરમ પાણીની કોથળી એવીજ લાભકારક અસર ઉપજાવે છે, કારણ કે તે લોહીને પેટમાં યા પગપર ખેંચે છે. એક નરમ રૂમાલ યા તો ઠંડી પટી આંખપર બાંધી હોય તો તેબી મદદગાર થઇ પડે. ધીમેથી હાથ પગમસળવાથી, બાળ ઓળવાથી (Brushing the hair), મોંઢું-હાથ ધોવાથી યા જરા થોડો વખત વાંચવાથી ઘણી વખત આંખ વીંચાઇ જાય છે.



આકૃતિ ૮૦.—થુંકદાન.

છાતી પરથી લબનું પડવું (Expectoration)—થુંક હમેશાં થુંકદાન (Spitoon) માં ઝીલવી. ડૉકટરની તપાસ માટે હંમેશાં બચાવી રાખવી. આવાં ખાસ વાસણો હૉસ્પીટલોમાં વપરાય છે. (આકૃતિ ૮૦). થુંકનો દેખાવ. ખાસીયત, વાસ વગેરે નર્સે ધ્યાનથી તપાસવું ને તેની બારીક નોંધ રાખવી. દરદીને થોડા ચોરસ કપડાના યા કાગળના રૂમાલો આપી રાખવા ને તેમાં થુંકવા ને રાખવા એક ખાસ વાસણ રાખવું. રોજ રોજ તે સંભાળથી બાળી નાંખવા જોઈએ.

મૂશ્કેલ દરદમંદ શ્વાસોશ્વાસ (Dyspnœa)—દમ લેવામાં ભારે મુશ્કેલી ને મહેનત પડે છે. હવાના માર્ગમાં રોકાણથી (Obstr-

uction in Respiratory Tract), તે બ્રૉનકાઈટીશ, દાંફણુ, ફેફસાંનાં સોજા અને ચોક્કસ હૃદયના દરદોમાં માલમ પડે છે. નર્સે કેટલી હદ સુધી દમ લેવો મૂશ્કેલ થઇ પડે છે અને તે લેવા બીમારને કેટલી મહેનત કરવી પડે છે, તેની નોંધ લેવી અને બીમારને જેમ સુગમ ને સગવડ-ભર્યુ માલમ પડે તેમ લેટવા દેવો. તેને ગમે તો તેને બીછાનામાં ટેકા આપી બેસતી હાલતમાં મૂકવો.

અડગરી (Hiccough)—પેટમાં દમના પરદા (Diaphragm) ને વળ (Spasm), આંટી-આંકડું આવી જવાથી તે લાગુ પડે છે. આ પરડો શ્વાસોશ્વાસનું સર્વેથી અગત્યનું સ્નાયુ છે. (Muscle). બદહજમી (Indegestion) ની તે સર્વેથી પહેલી નીશાની છે. પણ કોઈ વાર ગંભીર દરદોમાં તે એવી સખત થઇ પડે છે અને ધ્યાન પૂગાડવાને માટે ઘણુંજ મુશકીલ ચીનહ થઇ પડે છે. થોડી પળો દમ ખેંચવાથી (Holding the Breath) તે કોઇ વાર અટકે છે. એક ચમચી બાઇકારબોનેટ ઑવ સોડા એક વાઇન ગ્લાસ ગરમ પાણીમાં ઘણું હીલવી લેવાથી ફાયદો થાય છે. જરા બાજુ યા કોર બદલવાથીબી કોઇ વાર તે અટકે છે. રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવાથીબી ફાયદો થાય છે. બચ્ચાંને જરા ધમકાવી વાત ભૂલાવી નાંખવાથીબી અટકે છે!

ગ્યાસ થવો-બદહજમી-હવા ચઢવી (Flatulence). પાચન-ક્રીયાના ભાગોમાં હવા ભરાય છે યા છુટે છે. સખત હવાનો પેટ, આંતરડાં કે હોજરીમાં ગોળો ચઢે છે, અકડવકડ થાય છે, જીવ ગભરાય છે ને વેદના થાય છે. પેપરમીન્ટ વૉટરનાં થોડાં ટીપાં ઘણી વખતે ફાયદો કરે છે યા તો સાધારણ મૂખ્ય ઇલાજ એ અજમાવવો કે ચમચી ભરી સોડા બાઇકારબોનેટ અને એક ગ્લાસ ભરી ઠંડું પાણી પાવું. ઘણી વાર જો દરદીથી બીછાનામાં બેસી શકાતું હોયનો તો તરત ફેર પડે છે.

ઘુંટીમાં સોજો (Swollen Ankles). મૂળરેશા (Tissues) માં પાણી ભરાયાથી એમ થઇ આવે છે. હૃદય યા ગૂરડાના દરદો (Heart or Kidney Diseases) ની તે સઉથી વહેલી નીશાની છે. નર્સની તે પર નજર પડતાં તરત ડૉકટરને "રીપૉર્ટ" કરવો. આ

બીમારી સાથ ચારાં (Bed-sores) નહી પડે તેની ખાસ સંભાળ લેવી. દબાણ ઓછું કરવા ઘુંટીઓ નીચે એક નરમ તકીઓ મેળવેા. કપડાં વગેરે ઘુંટીઓને અડકયા નહી કરે તેની ચોકાસી રાખવી. પગ અને એડી પર કપડાં–ચાદર–ધાબળી વગેર દબાણ કરતાં અટકાવવા એક પાંજરૂં (Bed-cradle) વાપડો.

લખલખાં (Rigors)—આગળ તે વિષે લખી ગયા. દરદીને બીછાનામાંજ રાખવું, ગરમ ધાબળીઓ ઢાંકવી, ગરમ પાણીની બાટલીઓ વાપડવી, દરદીને ગરમ પીણું આપવું. તે મીટે ત્યાં સુધી દર પંદર મીનીટે તાવ માપ્યા કરવેા.

લકવેા–સુન મારી જવું (Paralysis)—આ બીમારીમાં ધમનીઓ યા ભેજાંનાં દરદેા યા ઇજાને સબબે કેાઇ ભાગની હીલચાલ કરવાની શક્તિ (Power of Movement) જતી રહે છે યાતેા ચામડીની ભાણશક્તિ (Sensation) બી ગૂમ થઇ જાય છે યાને આંગળી યા પીન લગાડેા તે માલમ નથી પડતું. ઇજાની નજદીકના યા અસર હેઠળના ભાગેા સૂના–લૂલા–લંગડાં–નકામા (Limp–Flaccid) થઇ જાય છે યા તેા તેઓ જડ મારી (Spastic) હુમલા (Stroke) ને સબબે લકવેા તમામ–આખેા યા થેાડેા ઘણેા (Complete or Partial Paralysis) શરીરની એક બાજુએ થઇ જાય છે.

લકવાથી આજેઝ બનેલાં દરદીઓ માટે સારી સારવારની જરૂર છે. લકવાથી અડી ગયલા ભાગ પર ખાસ ચારાં (Bed-sores) પડે છે તે અટકાવવાની એક નર્સે જીવતોડ કેાશેશ કરવી. નીકળી આવેલા હાડકાંવાળા ભાગેા (Prominences) ની દર ચાર કલાકે ખાસ સારવાર કરવી, જાતીના દરદેાના અટકાવ માટે ઘડી ઘડી દરદીની સુવાની ઢબ (Position) બદલવું. અડી ગયલા ભાગેાને સારી ઢબમાં રાખવા, કારણ જો એક વાર ખેાડખાંપણ (Deformities) થવા દીધી તેા પછી તેઓ વકટલેન થઇ જશે ને પાછા સીધા કરવા મૂશકેળ થઇ પડશે. પગેા તેમની કુદરતી વળણમાં તકીઆ મૂકી સીધા ને લંબાવેલાજ રાખવા. જરૂર પડે તેા ફાંસા–ઝેાળી (Hassock) થી બાંધીબી લેવા. અડી ગયલેા

ઉપલો હાથ (Arm) યા હુડેલીબા તકીઆ પરજ ટેકવવા. તેઓને કદીબી છાતી પર રહેવા દેવા નહી. એકતો લઢણ પડી જશે ને બીજું તો દમ લેવામાં અડચણ પડશે.

લકવાથી સપડાયલું બીમાર હીલચાલ પરનો બધો કાબુ ગુમાવી બેસે છે તેથી તે બીછાનામાંથી ઉઠલાઈ નહી પડે તે પર લક્ષ આપવું. તેમ થતું અટકાવવા બીમાર ઉપર એક કામળી ઢાંકવી ને તેની બન્ને બાજુ બીછાના સાથે પીન કરી લેવી. પણ તેમાં દરદી જકડાઇ નહીં જાય તેની સંભાળ રાખવી.

ઝાડા–પિશાબ પોતાની મેળે સરકયા–ટપકયા નહી કરે (Incontinence of Fæces and Urine) અને બીછાનું ને કપડાં નહી બગાડે તે પર પૂરતું ધ્યાન આપવું. આવી બાબદમાં સ્વચ્છતાઇ (Cleanliness) પર વળી ખાસ ધ્યાન આપવું. જુલાબ (Aperients) આપવાનું તો અખાડાજ કરી જવું ! તબીબની રજા લઇ બીજા યા ત્રીજા દીવસે એકેકી "ઍનીમા" આપવી, ડ્રાશીટની નીચે એક બીજા નાના મૅકીનટોશની મદદ આપવાથી ચાદરોનો બચાવ થશે.

બીચારાં અડી ગયલાં દરદીથી જાતે ખવાતું નથી. જો ગાલો પરબી અસર થઈ હોય તો ખોરાકબી તે બાજુ અટકી રહે છે. નર્સે તેથી આ બીના પર ખાસ લક્ષ આપવું.

લકવાવાળાં દરદીઓના મગજ પર પોતાની અશક્ત થઇ ગયલી હાલત માટે બહુ ચીંતા રહે છે. નર્સે તેઓનો જીવ બહેલાવવો ને દરેક હીંમત આપવી. ધીમે ધીમે થતા સેહેજસાજ સુધારા પર મોટો ધોંધાટ કરવો.

તબીબ માલીસ કરવા કદાપી ફરમાવે છે, પણ નર્સે તે ભાગમાં હીલચાલની કોશેશ કરવામાં દરદીને દરેક ઉત્તેજન આપવું. જો તેને એક ખુરસી પર બેસવાની રજા મળી હોય તો જરૂરજ બેસાડવો ને સઘળી સગવડ કરી આપવી. તે સરી યા પડી નહી જાય તેની પર ચાંપતી દેખરેખ રાખવી ને અગાઉથી ઘટતો અટકાવનો બંદોબસ્ત કરી રાખવો.

લકવાના બીમાર સાથ જેટલી ધીરજ, કુનેહ અને સારવારની જરૂર છે તેટલી તો નર્સ માટે બીજી કાંઈબી બીમારીમાં પડતી નથી.

(B.) ખાસ દરદો (Special Diseases).

હૃદયનાં દરદો (Cardiac Diseases). હૃદયને લગતી બીમારીઓમાં નર્સની મુખ્ય ફરજ દરદીને સંપૂર્ણ આસાએશ આપવાની છે, કે જેથી હૃદયનું કાર્ય બને તેટલું ઓછું બને.

દરદીને વધતામાં વધતી આસાએશ તો બરડા પર ચત્તા સીધા પડી રહેવાથી મળે છે (Lying Flat), પણ જો દમમાં મુશકેલી (Dyspnœa) હશે તો આમ કરવું અશકય થઇ પડશે અને દરદીને જેમબી દમ લેવામાં સહેલું માલમ પડે તેવી રીતે લેટવા દેવું. ઘણા આગળ વધેલા બીમારોથી તો તકીઆ પર અઢેલાતુંબી નથી (Leaning) અને તેઓ તો ઉલટાં આગળ વાંકા થઇ પડે છે. હાથો એક ખાસ બીછાનામાં બનાવેલી મેજ પર રાખી બાચારાં તેના ટેકા સાથે આગળ અઢેલીને પડે છે. પીઠને ટેકો આપવા વધારે તકીઆની જરૂર પડે છે. કોઇ વાર એ દરદીને સગવડભરી ગાદીની ખુરસી "આર્મ-ચૅર"માં બેસાડયાથી વધારે સારૂં લાગે છે. એડીઓ અને શરીરના બીજા ભાગો પર મોટા મોટા સોજા આવે છે. ધારાં નહી પડે તેની શરૂઆતથી ચોકાસી રાખવી ને તે ભાગોને દબાણથી બચાવવા બીછાનાનું પાંજરૂં વાપડો.

પિશાબ કમી થઈ જાય છે, કારણ કે જે પાણીનો કચરો બહાર નીકળી જવો જોઇએ તે તો મૂળરેશા (Tissues) ની અંદર ચામડીની નીચે પાણીનાં ખબોચ્યાંઓથી રોકાઈ રહે છે (Collections of Fluid) અને નર્સે દરરોજ પિશાબ કેટલા જથ્થામાં સાધારણ રીતે બહાર પડે છે તે માપવી, અને તેની અચૂક નોંધો રાખવી જોઈએ.

હૃદયનાં દરદોમાં ખોરાક તો બહુજ અગત્યનો છે. તેથાં પાચન કીયામાંબી કાંઇને કાંઇ ગોટાળો તો થાય છેજ. દરદી બદહજમીની ફરિયાદ

કરે છે. હવા જવી, ગ્યાશ થવી, ઉબક (Nausea) અને ઉલટીની ફરિયાદ તો છેજ! ખોરાક બહુજ હલકો ને તે થોડા થોડા વખતે ને ઘણા નાના જથ્થામાં આપવો. જો બીમાર જાગૃત હોય તો દર બબ્બે કલાકે કે ત્રણ-ત્રણ કલાકે આપવો. જો સુજ (œdema) બહુ હોય તો તબીબ પાણીના (fluid) કોઈબી જાતના જમણની વિરૂદ્ધ હોય છે. આવા દાખલામાં કૂળે જથ્થાને નર્સે અમુક વખતે આટલો કરી વેંહેચણી નક્કી કરી રાખવી, એટલે દરદીને ગમે ત્યારે તે નાનો જથ્થો મેળવી શકે. વળી કેટલે વાગે ને કેટલું પીધું તેનીબી ચોક્કસ નોંધ રાખવી.

મોંઢાંની હાલત પર ઘણુંજ લક્ષ આપવું. જરા હુશીયારી આપે તેવું પીણું (Refreshing Drink) અને મીઠાં ફળના રસની પેંપરમીન્ટ દરદીની પ્યાશ (Thirst) મટાડશે. ઉંઘ નહીં આવવાની ફરિયાદ બહું કંટાળો આપશે. તેની ઉપર નર્સે ખુબ લક્ષ .આપવું ને તે અને તેની બેચેની ટાળવા દરેક કોશેશ કરવી. તે ખરેખુદ કેટલો વખત ઉંઘે છે તેનીબી વીગતવાર નોંધ રાખવી.

સાજો થતાં (Convalescence) બહુજ લાંબો વખત લાગે છે અને સાધારણ જીંદગીમાં પાછું ઘણુંજ ધીમે ધીમે દાખલ થવાય છે. દરદીને સમજાવવું કે જો તે સાધારણ જીંદગીએ જીવવા માંગતો હોય તો તેને ઠાક અને કોઈબી વખત જયાદા ઘસડબોરો (Exertion) કરવો નહીં.

ગુરદાના દરદો (Renal Diseases). ગુરદાના દરદો (Kidney Diseases) માં આપણી સારવારની નેમ એ છે કે બને તેમ ગુરદાઓ (Kidneys) ને બનતી આસાએશ આપવી. ગુરદાનું કાર્ય પાણી ઉપરાંત શરીરનાં રદી–વપડાઇ ચૂકેલા ખારો ને ખોરાકમાંથી "પ્રોટીન"નો કૂચો (Waste) બહાર કાઢી નાંખવાનું છે. આ સબબસર તેના ઉપાયોમાં ખોરાકબી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ગુરદાના સોજા (Acute Nephritis) માં દરદીને બીછાનામાંજ આસાએશ આપવી. ચામડી વાટે પાણી બહાર નીકળી જાય તે માટે તેને ગરમ કપડાં પહેડાવવાં ને ધાબળીઓ તળેજ રાખવો! દહાડામાં એક વાર ને વળી ઘણી વખત તો દહાડામાં બે વાર ધાબળીનું સ્નાન આપવું

(Blanket Baths). ખોરાક તો તબીબજ ફરમાવે છે ને પહેલા થોડા દહાડા તો માત્ર તે થોડો નારંગીનો રસજ (Orange Juice) હોય છે. જો દરદીની હાલત સુધરતી જણાય તોજ બીજા ખોરાક ઉમેરવામાં આવે છે, પણ "પ્રોટીન" ધરાવતા ખોરાકો—ગોશ, માંસ, મચ્છી. મરઘી તો સૌથી છેલ્લેજ આપવામાં આવે છે. દરદી **તદ્દન સાજો થાય** ત્યાંસુધી નીમક તો ખાધામાંથી દૂરજ રાખવામાં આવે છે. દરદીની પિશાબ ૨૪ કલાકમાં કેટલી થાય છે તેની બારીક તપાસ રાખવી ને તેની અચૂક ચોક્કસ નોંધ લેવી. દરરોજ દરદીની પિશાબનો એક નમુનો ડૉકટરની તપાસ માટે રાખવો. ઘૂંટીઓ આગળનો સોજો યા આંખ નીચે ભરાવો (Puffiness round the Eyes) જણાય તો તરતજ ડૉકટરનું ધ્યાન ખેચવું. જૂના ગુરદાના સોજાનો ઇલાજ વળી જુદોજ છે, પણ કોઇબી બાબદમાં નર્સે ડૉકટર પાસથી સૂચનાઓ મેળવવી અને (Instructions) ખોરાક કેવી જાતનો અને પીણાનો જથ્થો (Quantity of Fluid) કેટલો તે બાબે તેની આજ્ઞા ખુલ્લી મેળવવી.

શ્વાસનાં દરદો (Respiratory Diseases). શ્વાસોશ્વાસના માર્ગમાં કેઇબી બીમારી લાગુ પડે છે—નાકમાં, અવાજની નળીમાં, હવાની નળીમાં કે ફેફસાંમાં.

ના'કની સરદી (Nasal Catarrh). ના'કની સરદી યા ના'કનું ગળવું-ના'કની અંદરની મૂળરેશાનો સોજો છે. તે માત્ર એક સાદી સરદી યા કોઈ છાતીના ગંભીર દરદ-બન્નેની ગવાહી આપે છે.

જે અકરેશાત ને જીવ ગભરાવાનું લાગે છે (Stuffiness) તે વરાળના બાફથી ધીમું થાય છે ને રાહત લાગે છે. જો ના'કમાંથી પાણી વધતુંજ જાય તો ડૉકટરને ખબર આપી દેવી. જો ડૉકટર કહે તોજ ના'કની પીચકારી યા દવા છાંટવાનો ઉપાય અજમાવવો.

ગલસુના (Tonsilitis). ટૉનસીલ્સ, મોઢાંની પછવાડેની અંદરની બે ગાંઠો, જે ગૂંબજ ઉપર આવેલી છે, તેમનો સોજો. દરદી ગળાંમાં દરદ ને કાંઇબી ચીજ ગળતી વખતે મૂશ્કેળી (Difficulties in swallowing) ની ફરિયાદ કરે છે. નાડીબી જોર પકડે છે ને તાવ આવે છે.

ઉપાય (Treatment)—દરદીને બીછાનામાં રાખવો. ઓરડો ગરમ બનાવવો. દમ બાંધીને પીવાનું આપવું. ડૉકટર કોગળા (Gargles) યા ગળાંમાં લગાડવાની દવા આપે છે (Throat Paint).

ગળાંની ગાંઠમાં ધુમડું (Quinsy). ગળાંની ગાંઠમાં પરૂનું ડીબું યા ધુમડું (Abscess) થાય છે અને ઘણું દૂખતું-તાકીદનું (Acute) તીવ્ર દરદ છે. કોઇ વાર તો દરદીથી પાણી જેવુંબી ગળી શકાતું નથી! નર્સે સ્થાનીક ઉપાયો ચાલુ કરવા, જેવા કે કોગળા, ડૉકટરના હોકમ મુજબ ગળાંને શેક આપવો. જો ધુમડું ફુટે નહીં તો પછી છરી વાપડવી (Lance) પડે છે.

અવાજના દાબડાનો સોજો (Laryngitis). હંમેશના મધુર અવાજનું દરદમંદ બંધ થવું એ પહેલી નીશાની છે. દવાની વરાળનો બાફ આપવો. આ ઇલાજ પછી દરદીને જરાજરામાં હવા લાગી (Chill) જવાની ધાસતી રહે છે. માટે ગરમાવો પહેડાવેલો ને બીછાનામાં ઢાંકેલો રાખવો.

હવાની નળીનો તીવ્ર સોજો (Acute Bronchitis) ફેફસાંમાંની હવાની નળીઓનો સોજો. પહેલાં તો દરદી છાતીમાં બન્ને બાજુ કાંઇ ટાઇટ યા તંગ લાગવાની ફરિયાદ કરે છે. પછી ઠાંસો ને છાતીપરથી બહુ લબ-થુંક પડે છે (Expectoration).

દરદીને એક ગરમ ઓરડામાં બીછાનામાંજ રાખવો. જેમ સારૂં લાગે તે ઢબમાં સૂવા દેવો. બનતાં સુધી તો તે તકીઆઓના ટેકા સાથ અઢેલાઇને પડશે.

ઉપાયમાં વરાળની કિટલી છતર (Tent) વગર વાપડવી. કારણ ભીણી હવામાં દરદી વધારે સારી રીતે દમમાં હવા લઇ શકે છે. બચ્ચાંઓ ને બુઝરગોને આ બીમારી ઘણી સાધારણ લાગુ પડે છે. આ ગંભીર બીમારી છે. કારણ તે બોલબોલતામાં **ન્યુમોનીયા** યાને ફેફસાંનાં સોજામાં ફેલાઇ જાય છે.

ફેફસાંનાં ઢાંકણુનો સોજો (Pleurisy). ફેફસાંને જે માંસની સંદુક ઢાંકે છે તેના પડોના સોજાને "પ્લુરીઝી" કહે છે. છાતીમાં જાણે

છરી ભોંકાતી હોયની (Stabbing) તેવું દરદ ધટકા મારે છે. તે દરદ આ સુએલાં ઢાંકણના પડો હવા લેતાં જુદાં પડતાં જે સખત ઘસાય છે તેથી પેદા થાય છે (Rubbing). દરદીને બીછાનામાં દૂખતી બાજુ જરા ફરી બેસવું વધારે ભાવે છે. છાતીને ગરમીની કાંઈ દવા લગાડવા જણાવવામાં આવે છે. કોઈવાર આ ફેફસાંનાં ઢાંકણનાં બે પડો વચ્ચે પાણી ભેગું થાય છે. ફેફસાં પર તેથી બોજો પડતાં દરદીથી દમ લેવાતો નથી. (Pleural Effusion). બીછાનામાં લાંબી આસાએશની ભારે જરૂર છે. દરદીએ કશીબી હીલચાલ કર્યા વગર શાંત બીછાનામાં પડીજ રહેવું.

હાંફણ (Asthma) વારાફરતી દમ રૂંધાવાની મૂશકેલી ઉભી થાય છે (Dyspnœa), જે ઘણી ભયભરેલી થઇ પડે છે. ગોયા દરદીને હવાને માટે જબરી લડત લડવી—અવટયાં મારવાં પડે છે (Literally Fight for Breath). ઘણાંખરાં દરદીઓ પોતાના ઈલાજ પોતેજ જાણે છે. આગલા હુમલાઓમાં તે તેઓએ વાપડયા હતા અને તેથી તેમને ઘણો ફાયદો થયો હતો, તેથી સ્વભાવીક તેમાં તેમને આસ્થા આવી જાય છે ને તેજ ઉપાય કરવા આતુર રહે છે. નર્સે હુમલો વધે તે પહેલાં તે વિષે બધું જાણી લેવું ને તેમ વાપડી તેમને ખુશ રાખવાં.

સંધીવાની તાવ (Rheumatic Fever). આ એક તીવ્ર દરદ છે, જે બચ્ચાંઓમાં ને જવાન્યાઓમાં ગલબો કરે છે. મુખ્ય ચીન્હ—સાંધાઓમાં સખત દરદ છે, પણ મૂખ્ય ભય એ છે કે તેનાં પરીણામ તરીકે હૃદય પર ખરાબ અસર થાય છે. નાની દરેક સાંધાની ફરિયાદો જો ગળાંની બીમારી પછી દરદીઓ કરતાં હોય તો આપણને શક આવે કે આ બીમારીની શરૂઆત તો ન હોય કે ને તેની ચાંપતી તપાસ રાખવી.

આ દરદમાં હૃદય નજર આગળ રાખવું, દરદીએ પોતાના હૃદયને વધુ લાંબી આસાએશ આપવી, લાંબો વખત બીછાનાને જકડી લેવું! જો દમની ફરિયાદ નહીં હોય તો માત્ર એકજ નાનો તકીઓ આપવો. ધાબળીનું બીછાનું (Blanket-Bed) આપેલું સારૂં છે! દુખતા સાંધાઓની કલતર (Pains) મટાડવા તેમને ગરમ રૂના ભારામાં બાંધો (**Cotton-wool wrapping**). સાંધા પરતું દબાણ લઈ લેવા

બીછાનામાં પાંજરાં (Bed-cradle) નો ઉપયોગ કરવો.

ખોરાક હલકો, પણ દરદીને ભાવે ને સુઝે તેટલો આપવો.

અંગત-પ્રત્યક્ષ કામ (Practical Work).

નીચલાં દરદોના બીમાર માટે બીછાનું બનાવવાની રીતઃ—

ગુરદાઓનાં દરદો (Renal Diseases) માં;
હૃદયનાં દરદોમાં જ્યાં દરદીને હાંફો છે (Breathlessness);
સંધીવા (Rheumatism);
ફેફસાંનાં ઢાંકણનાં પડોનો સોજો (Pleurisy);
લકવો (Paralysis).

પ્રકરણ ૧૧ મું.

ચેપ ને તેનો અટકાવ.
(Infection and its Prevention).

ચેપ (Infection) માં મૂળરેશાઓમાં દરદ પેદા કરતાં જંતુઓની હાજરી છે. પાછળથી જે દરદો પેદા થાય છે તે તેઓનેજ આભારી છે.

એ જંતુઓ તે નાના-જીવતા જીવડા છે (Living micro-organisms), સાધારણ આંખોએ તો તેઓ દેખાતાબી નથી (Invisible) એટલા સૂક્ષ્મ છે. "માઇક્રોસકોપ" નામના મસ મોટા દેખાડનારાં યંત્રથી ઘણાંખરાંની હાજરી પકડાય છે, મોટે ભાગે તેઓની એક અણુના રોપા (One-celled plants) માં હસતી છે તેઓને બૅકટીરીયાઝ (Bacterias) કહેવામાં આવે છે અને જમીન (Soil),

કચરા, પાણી અને બીજી ઘણી ચીજોમાં વસે છે. એ ઉપરાંત વળી ચામડી અને માણુસ અને જાનવરોનાં આંતરડાંમાં વટીક તેઓની હસતી માલમ પડી છે.

બૅકટીરીયાઓને તેઓના આકાર ઉપરથી જુદા જુદા વર્ગમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે (Classified):—

૧. ગોળ જંતુઓ યા કૉકસ (Coccus), જેમ કે:—ન્યુમોકોકાઇ, મૅનીંગોકોકાઇ, સ્ટ્રેપટોકોકાઇ, સ્ટૅફીલોકોકાઇ.

૨. સીધાં સળી જેવાં જંતુઓ:—યા (Bacilli) બૅશીલાઈ, જેવાં કે:—ખફીનાં જંતુઓ—ટયુબરકલ બૅશીલાઇ, ટાઇફૉઇડ બૅશીલાઇ.

૩. વાંકવાળા સળીરૂપી જંતુઓ જેવાં કે:—સ્પાઇરીલા (Spirilla), કૉલેરાનાં જંતુઓ.

બૅકટીરીયાની જણાયલી લગભગ બે હજાર જાતો કહેવાય છે, પણ કહે છે કે માત્ર તેમાંની સો જાતોજ દરદો પેદા કરનારી (Pathogenic) પૂરવાર થઈ છે. બીજી જાતો જોખમ વીનાની (Harmless)જ માત્ર નથી, પણ ચોક્કસ રીતે ને ચોક્કસ દાખલાઓમાં તો તે ઉલટી માણુસ જાતનું ભલું કરનારી (Beneficial) છે, જેમકે, દાખલા તરીકે મરેલાં પાતરાંઓ (Dead leaves) ને બીજાં ઝાડો (Plants) ના ખોરાક તરીકે ફેરવનારાં જંતુઓ દુનિયાની સેવા બજાવે છે.

જંતુઓના ગુણો (Properties of Bacterias).

જંતુઓ જીવતી પ્રવૃત્તિઓ (Living organisms) હોવાથી બીજા જીવડાઓ માફક તેઓનેબી પાણી, લાયક ખોરાક, લાભકારક ગરમી (Temperature), જીવવા અને બચ્ચાં પેદા કરવા (Multiply) જરૂરની છે. દરદો પેદા કરનારા જંતુઓ (Pathogenic) ને માણુસનાં મૂળરેશાઓ (Tissues)માં ઘણાં લાયકના સંજોગો મળે છે, જયાં તેઓ ખરાબ અસર નીપજાવે છે. તેઓ મૂળરેશાઓમાં ઝેરનાં બીયાં

મુકે છે જે તેઓનો નાશ કરે છે. આ ઝેરી બીયાં તે "ટૉક્ષીન" (Toxins) છે. આ બીયાં લોહીના ઝરામાં (Blood stream) શરીરમાં બધેબધ ફેલાઇ જાય છે અને જ્યારે આ જંતુઓની દરેક જાત પોતાનાં ખાસ ઝેરી બીયાં પેદા કરે છે ત્યારે તે દરેક જાત શરીરપર પોતપોતાની ખાસ અસર નીપજાવે છે. દાખલા તરીકે "ડીપ્હીરીયા બૅશીલસ" શરીરમાં **ડીપ્ઠીરીયા** (Diphtheria) ની ચેપી બીમારી પેદા કરે છે. સંજોગ અનુકુળ મળેની તો આ જંતુઓ ઝડપથી મોટી મોટી ફોજો ઉપજાવી કાઢે છે. જંતુઓ કેટલાં ફળદ્રુપ (Fertile) હોય છે તેના એકજ દાખલામાં માત્ર એકજ જંતુ દોઢ થી બે કરોડ બચ્ચાં પેદા કરી શકે છે! પોતાનીજ જાત ને પ્રકારના અને તેબી માત્ર ૨૪ કલાકમાંજ! જો સંજોગો લાભકારક નહીં હોય તો તેઓ માત્ર "સ્પોર્સ" ગરભ (Spores) તરીકેજ શાંત પડયાં (Latent) રહે છે ને જેવા સંજોગો સુધર્યા કે તરત પોતાના બાપદાદાનીજ જાતનાં ધારેધારાં ઉતરી પડે છે! આ "સ્પોર"–ખોખું–ગરભ જેમાંથી જંતુ પેદા કરે છે તેની એક ચીવટ ખાસીઅત એ છે કે તેની દિવાલ (Wall) એટલી મજબુત છે કે તેનો નાશ કરવા મોકલેલી ગરમી (Heat) ની કાંઇબી અસર તેના પર થતી નથી. સુક્કી હવા કે રસાયણીક હથિયારો (Chemicals) વટીક અસર કરી શકતા નથી. જો કે ખુદ પેદા પડેલાં જંતુઓ (Bacteria) જ્યારે ઉકાળેલાં પાણીમાં તરત મરી જાય છે, ત્યારે તેનાં બીંગડાં–ખોખાં–Spores નો નીકાલ કરતાં ખાસ્સી ૨૦ મીનીટ લાગે છે.

જંતુઓનો નાશ કરવાની રીતો
(Methods of Destroying Bacteria.)

ઘણી શોધખોળો (Researches) આ નેમ બર લાવવા ને કોઇ અકસીર રૂઢી શોધી કાઢવા પાછળ કરવામાં આવી છે:—

(૧) ચેપ દુર કરવાની રીત (Disinfection)–જંતુઓનો નાશ કરવાની રીત:–જે ચીજ બગડેલી (Contami-

nated) જણાય તેમાંનાં જંતુઓનો નાશ કરવાની રીત. આવી ચીજોમાં કપડાં, બીછાના, કોરીકામ વગેરે જે દરદીએ વાપડયું હોય તે આવી જાય છે.

(૨) **સ્વચ્છ–જંતુરહીત બનાવવાની રીત (Sterilisation).** પાટાપુટી (Surgical Dressings) અને બીજી વહાડપની ચીજો, જેવાં કે હથિયારો (Instruments) માં પેદા પડેલાં જંતુઓને દૂર કરી તેઓને સ્વચ્છ-સાફ–જંતુરહીત બનાવવાની રીત.

એક નર્સને માટે આ બેઉ રૂઢીઓ ઘણી જરૂરની છે. આ બે જુદી, પણ એકજ નેમની, રૂઢીઓ બાબે તેણીને પૂરતું જ્ઞાન જોઇએ અને તે આસાનીથી અમલમાં મેલી શકતી હોવી જોઇએ.

જંતુઓ નાશ કરવાની વસ્તુઓ:—

૧. **સુરજની રોશની (Sunshine) સૂર્યનાં ખાસ કીરણો (Ultra Violet Rays).** કુદરતમાં આ કીરણો સૂર્યમાંથી બહાર પડે છે ને તેઓ જંતુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે જ્યારે આપણે બીછાના તડકામાં મૂકયે છીએ ત્યારે એજ નીયમનો લાભ લેવાની આપણી મકસદ હોય છે. મગર તે સદંતરજ ભરોસો રાખવા લાયક નથી, કારણ ઘણા દાખલામાં આ કીરણો ખુદ જંતુઓને હેરાન કરી શકતાં નથી.

૨. **ગરમી (Heat).** જ્યારે ચેપ પામેલી (Infected) ચીજ કીંમતી નહી હોય ત્યારે તો તેને સમુળગી જળાવી (Burning) દઇ તેમાંનાં સઘળાં જંતુઓનો નાશ કરવો.

બીજા દાખલાઓમાં ગરમી આપવાની રીત:—

(*a*) **ઉકળતું પાણી (Boiling Water).** જો ઉકળતાં પાણીની અંદર પાંચ મીનીટ સુધી ચેપી ચીજ બોળી હોય તો તેમાંનાં સઘળાં જંતુઓ ભારે ગરમીથી નાશ પામે છે. જે ચીજોની સપાટી લીસી–સીધી (Even) હોય જેવી કે, હથિયારો, કોરીકામ અને બીજી ચીજો તેઓ માટે આનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ખરેખર તો આ બધી બગડેલી

યા વપરાયલી ચીજોને પાણીમાં નાંખી ખરેખુદ ૨૦ મીનીટ સુધી ભારે તાપમાં ઉકાળવામાં આવે છે, જેથી જંતુજ નહી પણ તેનાં ખોખાં વટીક સમુલગાં નાશ પામે.

વૉશીંગ સોડા યા બાઇકારબોનેટ ઑવ સોડા પાણીમાં નાંખતાં ઉકળવાની હદ જરા વધે છે અને તેથી જંતુઓને મારી નાંખવાની તેની શક્તિબી ખુદ્દરતીજ વધે છે. અને વળી ધાતુની ચીજ પર કાટ ખાતો (Rusting) બી ઢીલમાં પડે છે અને તેથીજ વહાડકાપનાં કીંમતી હથિયારો ધોવા તે વપડાય છે અને વળી જરા વાર તેમને બહાર કાઢયા પછીબી ભીણાંજ રહેવા દેવામાં આવે છે.

(*b*) આગની ઝાકળ–બળતું આપવાની રીત (Flaming). થોડા ખાસ દાખલામાં આ રૂઢીબી વપડાય છે:—

(૧) એક સોયને બળતાંમાં થોડી મીનીટ પકડી સાફ કરી શકાય છે.

(૨) એક પ્યાલાંની ઉપર થોડી મૅડીલેટેડ સ્પીરીટ નાંખી તેને સળગાવી સાફ કરી શકાય છે. વધુ નક્કી કામ કરવા પાછળથી તેને ઉકળતાં પાણીમાં બોળી કાઢવું (Rinse).

(૩) **ભુંજવાનું (Baking).** જરૂરના વખતમાં ટોલીયા–પટીઓ એક ટીનમાં ભરી ભઠ્ઠીમાં (Oven) અરધો કલાક રહેવા દીધું હોય તો અંદરનો બધો ચેપ નીકળી જાય છે. ભઠ્ઠીમાં દાબડાનુ ઢાંકણુ ઉંધાડું રહે છે, પણ તે બહાર કાઢતી વખતે ચપટ બંધ કરવું જોઇએ.

(૪) **જોર સમેત વરાળ ઠકેલી (Steam Under Pressure)** આગળ દરશાવીશું.

૩. **રસાયણીક દવાઓ (Chemicals)** નીચે મુજબ વપડાય છે:—

(*a*) પ્રવાહી (Fluids) કારબોલીક આશીડ, ૧ ભાગ ૨૦ ભાગમાં; પર-કલોરાઇડ ઑવ મરક્યુરી, ૧ ભાગ ૧૦૦૦ ભાગમાં; આયેાડીન, ૨ ટકા સ્પીરીટમાં; યા તો કોઇબી જાતની બીજી ડૉકટરે ફરમાવેલી બજારૂ દવા (Proprietary Preparations).

(*b*) **વાયુઓ** (**Gases**). "પૅરાફૉર્મ ટૅબલૉઈડઝ" નામની ગોળીમાંથી બહાર પડતી "ફૉરમૅલડીહાઇડ" વ્યાશ યા તો ગંધક બાળી તેમાંથી બહાર પડતી "સલફર ડાયઑક્ષાઇડ" વ્યાશ.

આગળ ચાલતાં પરિશિષ્ટ ૩ જા માં **જંતુનાશક અને જંતુરહીત બનાવવાની દવાઓ** (**Disinfectants and Antiseptics**) જુવો.

ચેપ પામેલી ચીજને જંતુનાશક દવાની સાથે અમુક વખત ભેળી દઈ તેને કાર્ય કરવાનો પૂરતો વખત આપવો જોઇએ. જે જંતુનાશક દવા વાપરી હોય ને જે ચીજ જંતુરહીત બનાવવી હોય તેઓ પર ખુદ આધાર રાખે છે. આ તો દેખાઇતું છે કે એક લીસી, સાફ સપાટી ઉપરથી જંતુનો જેટલો જલદી નાશ કરી શકાય તેટલીજ ઝડપથી કાંઇ ઝાડામાં ભરાયલાં જંતુઓને મારી શકાય નહીં. એક સાફ વહાડકાપની છરી (Surgical Scalpel) તમે પાંચજ મીનીટ નીતરી (Pure) કારબોલીક આશીડમાં બોળો તેટલાંજ તદન જંતુરહીત થવા વખત લે છે તેટલાંજ વખતમાં તમો ટાઇફૉઇડ ઝાડાઓનાં જંતુઓનો નીકાલ કાઢી શકો નહી! ટાઇફૉઇડના ઝાડાઓમાંનાં જંતુઓને કોઇ સખત જંતુનાશક લોશનના તેટલાજ ભાગમાં બોળીને જંતુરહીત બનાવતાં ખાસ્સાં ચાર કલાક રાખવાં જોઇએ તોજ એ ઝાડાઓનો પછી સામાન્ય નીકાલ કરી શકાય,

---

દરદ પેદા કરનારાં જંતુઓ (Pathogenic) ના શરીરમાં પેવશ થવાના માર્ગો.

(Routes for Entering the body).

---

૧. **શ્વાસોશ્વાસના માર્ગો મારફતે** (**By the Air Passages**). ઘણો સાધારણ માર્ગ. સામાન્ય ઠંડી યા સલેખમ (Common cold) અને નાક અને ગળાંનાં બીજાં કેટલાંક દરદો આજ માર્ગે પેવશ થાય છે.

દરેક વખતે જયારે એક ચેપ પામેલું માણુસ બોલે છે, છીંક ખાય છે (Sneezes) યા ઠાંસે છે ત્યારે ભીણાં ટીપાંઓનું એક ઝાપટું (Droplets of Moisture) ના'ક અને મોંઢાંમાંથી બહાર પડે છે, ઝાપટાંનો ચેપ (Droplet Infection). જો મોંઢાં, ના'ક ને હવાઇ માર્ગોમાં જંતુઓ હાજર હશે તો આ ઝાપટાઓનાં છંટાવમાં જરૂર મોટા જથામાં ભેળાયલાં હશે અને કોઇ બિચારાં નબળી તબિયતવાળાં (Susceptible) આગળ પાછળનાં (Vicinity) માં તેનો ચેપ જરૂરજ ઉડશે (Will infect).

હવાઇ માર્ગમાં દરદી જંતુઓ લઇ જનારૂં મોટું સાધણ ધુળ (Dust) છે!

૨. બગડેલા ખોરાક યા પાણી મારફતે પાચનક્રીયાના માર્ગોમાં (Indigestive Tract through Contaminated Food or Water).

૩. ચામડી વાટે (By the Skin). જયાં સુધી ચામડીમાં ભંગાણ (Intact) નહીં હોય ત્યાંસુધી ચેપ સામે મોટો **અટકાવ** ઉભો છે (**Barrier**). ચીરા-ફાટ, કાપ ને છોલાઇ જવું ને જખમ (Chaffs, Cracks, Cuts, Abrasions, Wounds) જંતુઓને ખુલ્લો આવકાર આપે છે ને તેની સામે ખાસ અટકાવનાં સઘળાં અસરકારક પગલાં લેવાની ફરજ પાડે છે (Precautions).

ચેપ અટકાવવા માટે પગલાં લેવાની જરૂર (Precautions which should be taken to prevent infection).

જંતુઓને પેદા ને પહેતાં પડતાં અટકાવવાનું કામ એક વાર તેઓ શરીરમાં દાખલ થઇબી ગયા પછી લડી બહાર કાઢવા કરતાં વધારે સારૂં છે (Prevention is better than cure!) આ કાર્ય પાર પાડવા માટે બનતા સુધી તેઓનાં વસવાટનાં સાધારણ ધામો દૂર કરવાં.

જંતુઓ ભીણી, અંધારી, બંધ્યાર, હવા વીનાની જગ્યાઓમાં ઉભાઇ જાય છે, દોર ચલાવે છે ને માટેલાં બને છે. આ સબબસર ધમધોકાર સૂર્યનું તડકું ને ચોખી હવા દરેક વસવાટના ભાગ ને મુખ્ય કરીને બીમારના ઓરડામાં મોકલવું.

ઘરની સુખશાંતીની હાલત સુધારવા:—

(*a*) સઘળા કચરા નાંખવાના દબ્બાઓ (Dustbins) ને ઢાંકણુ હોવાં જોઇએ.

(*b*) કચરો ને સડી ગયલી ચીજો ઉંચકવાનો નીયમીત બંદોબસ્ત.

(*c*) શરીરમાંથી બહાર પડેલી મેળી–મળ–મુત્ર–ઉલટી વગેરે ચીજોની નીકાળ કરવાની સુધરેલી–છેલ્લી ઢબની સગવડ રાખવી (Excretas Disposal). જો મળ–ઝાડા–પિશાબ દાટી દેવાની જૂની રીતી હસતીમાં હોય તો પૂરતી માટીમાં ઢાંકવું ને વખતસર દૂર કરી તેને ઉંડાણમાં દાટવું.

બીજી રીતોએબી ચેપ શરીરમાં દાખલ થતો અટકાવી શકાય:—

૧. હવાની નળીમાં (By The air passages):—

(*a*) ઝાડુ વાળતાં જેટલો બને તેટલો ઓછો કચરો ઉડે તેમ કરવું (Raise minimum dust).

(*b*) જો બચ્ચાંની આયાને સલખમ થયો હોય યા ખાંસી આવતી હોય તો નાંક આગળ પરદો બાંધવો (Mask–Yashmak) કે જેથી ચેપનાં વાદળાં (Droplet Infection) થી બચ્ચાંને તે બીમારી લાગુ પડે નહી.

૨. પાચનક્રીયાના માર્ગથી (By Digestive Tract):—

(*a*) પાણી, દુધ ને બીજો ખોરાક ભરોસાદાર સાધનથીજ મેળવવો. પાણી ને દુધ સલામત બનાવવા તેને ઉકાળવા. બીજો ખોરાક બરાબર પકાવીનેજ ઉપ્યોગમાં લેવો.

(*b*) ખાસ સ્વચ્છતા ખોરાક જાળવી રાખવા, તૈયાર કરવા ને તે ખવડાવવામાં જાળવવી ઘણીજ જરૂરી છે, કચરા ને માંખોના કંટાળાથી બચાવવા બરાબર ઢાંકી રાખવો. આ માંખો પોતાની ગંદી ને મેળી રીતથી

ભયંકાર રેાગને જન્મ આપે છે. સઘળાંઓએ અને ખાસ ખસુસ કરી નર્સોએ ખેારાકને અડવા પહેલાં પેાતાના હાથેા હમેશાંજ ધેાઇને સાફ કરવા.

૩. **ચામડીથી (By the Skin):—**

(*a*) ભારે સ્વચ્છતા રાખવી.

(*b*) હાથ પર થતા ઘસાડા, કાપા-જખમ તરતજ સાફ પટીથી ઢાંકી નાંખવા, જે પેાતે ગરમ કાંઘેલી હેાવું જોઇએ (Sterilized).

એક ચેપી દરદથી પીડાતાં દરદીની સારવાર કરતાં રેાગ યા ચેપને અટકાવવા માટે ખાસ સાવચેતીઓ

(Special Precautions to Prevent the Spread of Infection when nursing a Patient from an Infectious disease).

---

૧. જો બરાબર હલાયદા રાખવાની (Isolation), ઘર દરેક સગવડ હસતી ધરાવતી હેાય તેાજ ઘરમાં રહેવા દેવું, નહી તેા તેને ઉડતા દરદેાની ખાસ ઇસપીટાલમાં ચેપ ઉડે નહીં તેની સંભાળ લેવા તરતજ લઇ જવું. કેટલાંક દરદેાની જાણ તરતજ શહેરના સત્તાવાળાઓને કરી દેવી પડે છે (Notified), અને એવાં દરદેા "જાણ કરવાનાં દરદેા" (Notifiable) કહેવાય છે. કેસના અખત્યારમાં જે તબીબ હેાય તેને ઘરમાં બધી પૂરતી સારવાર થઈ શકશે કે ને દરદીને હલાયદું રાખી શકાશે કે, તેનેા બંદેાબસ્ત થઇ શકશે કે તે નક્કી કરવાનું છે.

૨. બીજા વસવાટનાં ઓરડાઓથી હલાયદેા એક ખાસ લાયક ઓરડેા જેની સાથ જરૂરી છુટેા સંડાસ (Lavatory) હેાય તે દરદીને માટેજ મળે એ ઇચ્છવા જેવું છે, પણ ઘણી વાર દરદીના પેાતાના સુવાના ઓરડા શિવાય બીજા કમરાની જુદી સગવડ થઈ શક્તિ નથી. ઓરડેા કેવળ જરૂરી સામાન શિવાય ખાલીજ હેાવેા જોઈએ. ચીજાં બધાં ઠેાભળાં બહાર કાઠી મેલવાં. બહાર કાઢીને જંતુ રહીત બનાવવાં (Disinfect), નહીં તેા તેને ઓરડામાંજ રાખી છેવટે સામટાંજ હાથ ધરવાં.

૩. શરૂઆતથીજ કમરાનાં બહારનાં બારણા ઉપર જંતુનાશક દવામાં બોળેલો એક પરડો યા ચાદર બાંધવાં ને તેનો નીચેનો છેડો જંતુનાશક દવાનાં વાસણમાં ભીનાયલો રહે તેવો બંદોબસ્ત કરવો. એના વગર નહીં ચાલે એવું તો કાંઇજ નથી, પણ તે બે ગરજ સારે છેઃ—

(*a*) બીમારના ઓરડાની બહાર કચરો ઉડતો ને ફેલાતો (Scattering), અટકે છે.

(*b*) બીજાં રહેનારાં બીમારના ઓરડામાં ધુસ્યા નહીં કરે તે પર અટકાવ મેલે છે. જ્યાં સુધી ચેપની ધાસતી રહેતી હોય ત્યાં સુધી તો માત્ર નર્સ, ડૉકટર અને બીજાં થોડાંજ અતલગનાં મુલાકાત લેનારાં (Visitors) ને દાખલ કરવાં.

૪. જ્યારે બીમારના ઓરડામાં નર્સ હોય ત્યારે તો તેણીએ ઢીલો-ઉકાળીને સાફ થાય તેવો હલકો ઝભ્ભો પહેડવો. બહારની બાજુ ધ્યાન ખેંચનારી રાખવી ને તે એવી હોવી જોઇએ કે "ડયુટી" પર આવતાં તે પહેડતાં યા "ઑફ ડયુટી" પર જતાં કાઢી નાંખતાં તે બાજુ તેણીના અંદરના પોશાકને અડે નહી તેની સંભાળ રાખવી. જ્યારે તે પહેડયો નહીં હોય ત્યારે બારણા આગળ, પણ દરદીનાજ ઓરડામાં એક ખીલા પર ટાંગવો યા ખુરસી પર ઓળવવો અને બહારની બાજુજ ઉપર ને બહાર રહે તેમ તેની ઘડી વાળવી. તબીબ માટેબી એવોજ એક ઝભ્ભો જુદો રાખવો.

૫. તબીબ ને નર્સને દરદીનો ઓરડો છોડવા અગાઉ હાથ ધોવા ગોઠવણ રાખવી જોઈએ. જો નળ નહી હોય તો એક મેજ જુદી દરવાજા નજીદીક રાખવી અને તે ઉપર એક પ્યાલો, એક જગ પાણીનું, સાબુ, નખનું બ્રસ, ટોલીયો અને હાથ પર નાંખવાનું જંતુનાશક "લોશન" રાખવું.

૬. નાંક યા બીજાં પરૂઓથી ખરડાયલાં સઘળાં, રૂ, પટીઓ, ચીઠરાં, કાથા બધું બને ત્યાં સુધી ઓરડાના ઉડતા કચરા સાથ દરદીના ઓરડામાં તુરતાતુરતજ બાળી નાંખવા યા તરતજ બહાર લઇ જઈ તેનો નીકાલ કરવો.

૭. બીછાનામાંથી બધાં કપડાં, ચાદર, કમલ જંતુનાશક દવાની એક બાલદીમાં ઝીલવાં અને લગભગ ૧૨ કલાક સુધી તેમાંજ રાખી

નાંખવાં ને તે મુદત બાદ ધોઇને ગરમ કરવાં. જો કપડાંને કોઇ ધોબીની દુકાન (Laundry)માં મોકલવાં હોય તો તે અગાઉ જંતુનાશક દવામાં બોળી ૨૦ મીનીટ સુધી ઉકાળવા ને પછી સુક્કાં બનાવવાં. લૉનડ્રી પરબી કહેવડાવવું કે તે ઉડતા રોગમાં વપડાયાં હતાં, પણ તેને આમ ખાસ સંભાળથી સાફ કરી મોકલ્યાં છે કે તેઓ રોગ ફેલાય નહીં તેનાં ચાંપટા ઘટતાં પગલાં લેય.

૮. દરદીથી દુર પણ એક ગીનડી જંતુનાશક દવાનાં પાણીથી ભરેલી રહેવાજ દેવી કે જેવી નર્સ દરદીનું કામ કરી રહી કે પોતાનાં હાથ બોળે. પછી ઘસી ઘસી (Scrubbing) સાફ કરે.

૯ દરદીએ વાપડેલી બધી ચીજો બીજાંથી છુટી રાખવી કોરી-કામ ને રૂપેરી દાગીના બાજુના રૂમમાં રાખવાં ને ત્યાં ધોવાં, પણ એવો જો કોઈ બીજો કમરો મળે નહીં તો સંભાળથી ધોઇ દરદીના ઓરડા-માંજ રાખવાં. કોઇબી કારણસર ગમે તે કરીનેબી રાંધણીમાં તો લઈ જવાંજ નહીં.

૧૦ જે ખોરાક બીમારના ઓરડામાં લઇ જવામાં આવ્યો હોય ને તે તેણે નહીંબી ખાધો હોય ને પાછો વધ્યો હોય તો તે બીજાને કોઇને આપ્યા વગર બહાર લઈ જઈ બાળી નાંખવો.

૧૧. જ્યારે દરદી ચેપમાંથી નીકળે ત્યારે તેને એક ધુશલ આપવું, નવાં કપડાં પહેડાવવાં અને બીજા ઓરડામાં ખાલી કરવું.

જ્યારે દરદીને બાથ રૂમ–નહાવાના ઓરડામાં મોકલવાનું થાય ત્યારે નર્સે આ પ્રમાણે કરવું:—

(*a*) ધુશલ માટે જેબી ચીજોની જરૂર હોય તે બધી નહાવાનાં ઓરડામાં લઈ જવી. બીમારના ઓરડામાંની કોઇબી ચીજને હાથ લગાડવો નહીં.

(*b*) ગરમાગરમ પાણી મુકો.

(*c*) કપડાં ને સાફ ટોળીયાને ગરમ કરી રાખવાં.

(*d*) દરદીના કમરામાં જવું, પોતાનો ઝબ્બો પહેરી લેવો. દરદીને "બાથ" માટે ડ્રેસીંગ ગાઉન પહેરાવી તૈયાર કરો.

(e) હવે દરદીને નહાવાના ઓરડામાં લઈ જાવ ને બરાબર નહાવાની બધી સુચના ને સમજ આપો. બાલ બરાબર સાફ કરવા કહેવો, પૂશકળ સાબુ વાપરવાની, હાથ ને નખ ઘસી ઘસી સાફ કરવા કહેજો.

(f) ધુશલ પછી નવાં સાફ કપડાં બદલી અને પોતાના નવા ઓરડામાં લાવવો.

(g) નર્સે ત્યાર પછી નહાવાના ઓરડામાંથી ચેપવાળાં કપડાં એકઠાં કરવાં, જુના ઓરડાના ટોળીયાઓ સાથે તે ગરમ ફ્લાનેલ બધું મુકવું કે જે પાછળથી જંતુરહીત બનાવી શકાય (Disinfect). ત્યાર પછી આ ધુશલખાનું તેણીએ જંતુનાશક દવાઇથી ધોઈ કાઢવું. પોતાનો ઝભ્ભોબી બીમારના આગળાજ ઓરડામાં છોડી આવવો.

જો દરદીને નહાવાના ઓરડામાં નહી લઇ જવાનો હોય તો તેને બીછાનામાંજ ધુશલ આપવું. નવી સાફ કમલમાં સ્નાન કરાવવું, સાફ ઝભ્ભો પહેડાવવો ને નવા ઓરડામાં લઇ જવો.

૧૨. છેવટનો દરદીના ઓરડાને જંતુરહીત બનાવવાનો પ્રયોગ (Terminal Disinfection of the Sick-room), આ કામ પૂર ઠાવકાઇથી પહેલી તકે મક્કમ રીતે પૂરૂં કરવું. જ્યારેબી બનતું હોય ત્યારે સ્થાનીક સુખશાંતીના અધીકારીઓની સહાયતા લેવી. જો તેમ નહી બની શકતું હોય તો એ વેળા વાપડવાનું સઉથી ઉપયોગી યંત્ર (Apparatus) તે ફૉરમેલીનનું ફાણુસ છે, જેમાંથી ફૉરમેલડીહાઇડ ગ્યાશનો ધુંવો થાય છે. તેને એક ધાતુનાં પત્ર પર ભડકાં સામે સાવચેતીનાં પગલાં તરીકે મેળવામાં આવે છે. ઓરડો મોટો હોય તો એક કરતાં વધુ ફાણુસની જરૂર પડશે.

નર્સે લેવાનાં પગલાં હયાં વર્ણવ્યાં છે:—

(a) નજીવી ને સસ્તી ચીજોને તો બેધડક બાળીજ નાંખવી.

(b) કપડાં એક જંતુનાશક પાણીથી ભરેલી બાલદી (Pail) માં નાંખવાં.

(*c*) રકાબી-પ્યાલાં-કોરીકામ (Crockery) જે આસાનીથી ઉકાળીને સાફ કરી શકાય તે સઘળાં એક વાસણમાં મેળી બીમારના ઓરડામાંથી લઇ જઈ અરધો કલાક ઉકાળવાં.

(*d*) જંતુનાશક દવામાં બોળેલુ એક પોતું લઈ (Duster) બધાં સરસામાનને ઘસીને ધોઈ નાંખવાં.

(*e*) ટળાઇ-કમલ-ઉપરનો ચારસો (Eiderdown)-રગ-ગાલીચા-કપડાં જે ઉકાળી નહીં શકાય યા તો જેમને જંતુનાશક દવામાં બોળાય નહીં-નુકસાન થાય તેમને ખુરસી યા બીછાના પર વખાતાં મેળવાં.

(*f*) બધી કબાટો, ખાનાં ઉઘાડી નાંખવા અને અંદરની સઘળી ચીજો ઉઠલાવી કાઢવી કે જેથી જંતુનાશક વાયુ તેમાંબી પેવશ થઈ તેમને સાફ કરી નાંખે.

(*g*) બારીઓ ચપટ બંધ કરવી-બાંધેલી આગની જગ્યાઓ (Fireplaces) ને કાગળો દાબી બધ કરી લેવી. અને દિવાલની-બારીની કાંઈબી ફાટ હોય (Crevices) તેનેબી એમજ કરવું. નકુચા-ચાવીની જગ્યા (Key-hole) બારણાંઓ ઢાંકી-મીજાગરાં-ફાટો બધું બંધ કરવું.

(*h*) જયારે ઓરડો આમ પૂરો બંધ્યાર થઇ ગયો કે ફાણુસ સલગાવવામાં આવે છે. જે માણસ આમ સલગાવે છે તેને ઝપાટાબંધ ઓરડો છોડી જવો જોઇએ અને બારણાને ચપટ બંધ કરી મોહર મારવી જોઇએ. ઓરડો ૧૨ કલાક બંધ રહેવો જોઇએ.

(*i*) જ્યારે ઓરડામાં પાછા જાય, ત્યારે પહેલું દાખલ થનારે પોતાનો દમ રૂંધવો (Hold the breath), બારીઓ પોખાર ઉંઘાડી નાંખવી, આગની ચીમની બંધ કરતો

કાગળનો ડુચો ખોલી નાંખવો. ઓરડાને ત્યાર પછી બીજા ૧૨ કલાક આમ રહેવા દેવો.

(*j*) શહેરોમાં તો સર્વે બીછાનાં ત્યારપછી એક જાહેર ભઠ્ઠી (Disinfector) માં મોકલવામાં આવે છે. બહારગામોમાં એક વાડ (Hedge) પર વખાતાં નાખવામાં આવે છે યા મેદાનમાં (Lawn) ઘાસ પર પાથરવામાં આવે છે અને કલાકો સુધી તેમ રહેવા દેવામાં આવે છે.

(*k*) પોતાની ફરજો પૂરી કરી નર્સે હવે પોતે તમામ સાફ ને જંતુરહીત બનવું જોઇએ (Disinfect herself) અને દરદીના બાબમાં જે ચોકાસી (Precautions) વર્ણવવામાં આવી હતી તેજ બધી તેનેબી લાગુ પડે છે.

એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે ચેપી રોગ સામે લડવાનો સૈાથી સલામત ઉપાય એ છે કે વધતામાં વધતી ઘરસંસારી (Domestic) સ્વચ્છતા જાળવવી ને સાબુ ને પાણીનો તો ધુમ ધાણ કાઢી નાંખવો.

પ્રત્યક્ષ અંગત કામ (Practical Work).

---

૧. બધાં લોશનો બનાવવાની તાલીમ (Solutions).

૨. નર્સનો ઝબ્બો બનાવવો–બતાવવો; તે કેમ સફાઇથી પહેરવો ને જંતુ નહીં લાગે તેમ કેમ કાઢવો; એક ઉડતા રોગના દરદીની તે પેહેડી કેમ સારવાર કરવી.

૩. બાફ આપી સાફ કરવા ઓરડો કેમ તૈયાર કરવો.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ખાસ જાતનાં ઉડતાં દરદો (Specific Infectious Diseases).

આ મથાળાં હેઠળ ખાસ શોધાયલાં-જણાયલાં જંતુઓથી પેદા પડતાં દરદો સમાઇ જાય છે.

ડીપહીરીયા જે ડીપહીરીયા જંતુઓથી થાય છે.
ટાઇફોઇડ તાવ જે ટાઇફોઇડનાં ,, ,, ,,
ખહી-ક્ષય રોગ જે ટયુબરકલ ,, ,, ,,

ચેપની અસરો (Effects of Infection).

ઝેર ચઢવું (Toxæmia). શરીરની મુળરેશાઓ પર હલ્લો લાવતાં દરદ પેદા કરતાં જંતુઓ (Pathogenic Germs) વધવા માંડે છે (Multiply), ઝેર બનાવે છે, જે લોહીના ઝરામાં (Blood Stream) જાય છે અને ત્યાંથી સારાં શરીરમાં ફેલાય છે અને તે ઝેર "ટૉક્ષીમીયા"ની ગંભીર હાલત પેદા કરે છે.

ચેપનું ઝેર (Septicæmia)—જંતુઓ પોતે જ્યાં ચેપ લાગુ પડયો હોય તેજ જગ્યામાં મુળરેશામાં જીવતા રહે યા તો તેઓ લોહીમાં પોતે બધેબધ ફરતા રહે ને શરીરને નુકસાનકારક થઇ પડે તે હાલતને **"સૅપટીશીમીયા"** કહેવામાં આવે છે. આ બે ઝેરી હાલતો વચ્ચે ફરક એ છે કે પહેલાં "ટોક્ષીમીયા"માં ખુદ જંતુઓ નહીં પણ માત્ર તેમનું **ઝેર-"ટૉક્ષીન્સ"-બીયાંજ** ખરાબી કરે છે, જ્યારે આ બીજી હાલતમાં **ખુદ જંતુઓ પોતે** ધારાં ને ધારાંમાં ફરી સીધું ગંભીર નુકસાન કરે છે. કોઇબી રીતે જંતુઓનાં બીયાંબી ઝેરી અસર કરે છે, થોડોઘણો વખત

રહી, જુદા જુદા જંતુઓની જુદી જુદી મુદત પછી, દરદીને બીમાર બનાવે છે અને ચોક્કસ ચીન્હો જેવાં કે, માથાંનો દૂખારો, તરસ, ભૂખનું જતું રહેવું, સામાન્ય બેચેની (General Malaise) અને કોઈ વાર ઉલટી પેદા કરે છે. તબીબની તપાસમાં નાડીની ઝડપ ને શરીરની ગરમી (Temperature) વધતી જણાશે.

આ ચીન્હો ભલે જુદાં જુદાં હોય, પણ દરેક ચેપી રોગમાં થોડાં યા વધતાં, પણ તેઓની શરૂઆતની હાજરી તો ધ્યાન ખેંચનારીજ છે. વધારામાં, દરેક પેદા કરનારાં દરેક જંતુઓની જુદી જુદી જાત પોતપોતાનાં અમુક દરદોમાં ચોક્કસ જાતનાં ખાસ લક્ષણો (Symptoms and signs) પેદા કરે છે.

શરીર રક્ષણ સાધન (Defence Mechanism of the Body).

---

૧. જેમ જેમ અમુક દરદમાં તાવ (Fever) વધારે જણાય તો જાણવું કે તેતો ખુદ શરીરનું રક્ષણ કરનારૂં એક સાધન છે ને તે કેટલી હદે પોતાની સેવામાં બળવાન છે તે બતાવે છે.

૨. આ લક્ષણનું બીજું બાંધકામ ખુદ લોહીમાં છેઃ—

(*a*) લોહીમાં બે જાતનાં ઉપયોગી કણો યા અણુઓ છે (Corpuscles or Cells)–લાલ ને સફેદ. શરીરની મુળરેશાઓમાં આવતા જંતુઓના સર્વે હલ્લાઓને મારી હઠાવવાની ને તેઓ સામે રક્ષણ કરવાની સર્વે ફરજો હનુમનતાએ **સફેદ કણોને** (White Blood Corpuscles–W. B. C.) સોંપી છે. જયારે જયારેબી એવા જંતુઓના હુમલા સામે લડવાની જરૂર ઉભી થાય છે ત્યારે કુદરતી જ આ ધોળાં કણોની લોહીમાં સંખ્યા બહુજ વધી જાય છે.

(*b*) જેમ ઝેરનાં બીયાં (Toxins) છે તેમ વળી તેની સામે લડનારાં "ઝેરના દૂશમનો" (Antitoxins) બી છે. બીજાબી દોસ્તો (Antibodies) રક્ષણના સીપાઈઓ તરીકે હાજર હોય છે. દાખલા તરીકે અમુક ઝેરને તોડવા માટે શરીર તેની સામે એક ખાસ જાતનું રક્ષણ બનાવે છે ડીપ્થીરીયા સામે લડવા એક ડીપ્થીરીયા-"ઍનટીટૉક્ષીન" હાજર છે.

જેમ નામ બતાવે છે તેમ આ **વિરૂદ્ધ-ઝેર** યાને **"ઍનટી-ટૉક્ષીન"** અસલ ઝેર (Toxin) ને નિરર્થક-અશક્ત-નકામું બનાવી દે છે (Neutralizes Toxins). બીજાં વિરૂદ્ધ ઝેરો બીજી જુદી જુદી રીતે કાર્ય કરે છે—એક વિરૂદ્ધ-ઝેર એટલું બળવાન છે કે તે તો ખુદ જંતુઓનો જ સાવ નાશ કરે છે. બીજું છે તે જંતુઓને પકડી તેઓનાં ધારેધારાંને સાથે જકડી લે છે (Collect in Clumps). આ જંજીર સાથ તેઓ ઘણાં ફેલાઇ શકતાં નથી. બીજાં એક વિરૂદ્ધ-ઝેરનું કાર્ય એ છે કે તે જંતુઓને સફેદ કણોનાં પંજામાં ઘસડી લાવે છે કે જેઓ તેમને ભક્ષ કરી નાંખે છે.

ચેપનું ભવીષ્ય બન્ને લડાયક ફોજોનાં સામાન્ય બળ ઉપર આધાર રાખે છે. જો રક્ષણ વધારે બળવાન હોય તો દરદી સાજો થાય છે. જો આ બચાવની સેના નબળી હોય છે તો તે કમનસીબ દરદી આ ચેપી હુમલા (Infection) નો ભોગ થઇ પડી મરણ પામે છે, જેવાં કે ડીપ્થીરીયા, ટાઇફૉઇડ અને લોબાર ન્યુમોનીયા (ફેફસાંનાં મૂળરેશાનો સોજો) છે. થોડાં જાહેલ દરદો (Less Virulent), જેવાં કે, ખઈ-ક્ષય રોગ (Tuberculosis) માં તે લાંબો વખત રીબ્યા કરશે યા જન્મ સુધીનો શીકાર રહેશે.

શરીરની મુક્તિ (Immunity).

જ્યારે મુળરેશામાં જંતુઓ દાખલ થવાને ફત્તેહ પામે છે, ત્યારે બચાવનું સઘળું ટોપખાનું તેમની પર છોડવામાં આવે છે! તેમને રહેવા

દેવા કે વધવા પુરસદ કે તક મળતીજ નથી! માણુસ તે ખાસ દરદ સામને મુક્તિ (Immunity) ધરાવતો કહેવાય છે. પેલાં ખાસ જંતુઓ જે કાંઇ ખાસ દરદ પેદા કરતે તેમનું તેની સામે કાંઇ વળતુંજ નથી. એક વાર એક ખાસ ચેપી દરદના હુમલાનો શીકાર થઇ પડતાં તે રક્ષણના એટલા બધા મીત્રો પોતાની મુળરેશામાં જમા કરે છે કે બીજો હુમલો તેની પર કાર્યસાધક થઇ પડતોજ નથી, યાને જો તેને ડીપડીરીયા પહેલી વાર થયું હોય તો ફરી બીજી વાર સખત પ્રકારમાં થવાના સંભવો ઝાઝા નથી. આ **મુક્તિની** મુદત (Period of Immunity) જુદાં જુદાં દરદો માટે જુદી જુદી છે. ગોવરાં (Measles) નો એકજ હુમલો સારી જીંદગીનું રક્ષણ આપે છે (Immunes Life-Time). જ્યારે એથી ઉલટું જો સલખમ-સરદી (Influenza) નું ઘેલું લાગ્યુંની તો એક શીયાળામાં બે કરતાં બી વધુ હુમલા લાવે છે.

વધારેમાં વધારે લાંબી મુક્તિ મેળવવી એ આપણી નેમ ને ઇચ્છા હોવી જોઇએ અને અટકાવનું વૈદક શાસ્ત્ર (Preventive Medicine) આમ કૃત્રીમ મુક્તિ ઘણા દરદોમાં મળે (Artificial Immunization) તેવું કરવાની શોધખોળમાં મંડી રહી છે. આવી મુક્તિ મેળવી આપનારી રસીઓ (Vaccine and Sera) બાબે વધારા (Supplement) વીભાગમાં વધુ વીવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

ચેપી દરદનો રાહ (Course of Infectious Disease).

ખાસ ચેપી દરદો (Specific Infectious Diseases) જુદા જુદા અમુક તબક્કા (Definite Stages) માંથી પસાર થાય છે:—

૧. **ચેપનું દાખલ થવું (Infection).** દરદી જંતુઓનું કોઇ અમુક માર્ગે (Channel) શરીરમાં દાખલ થવું તે એ છે. જે સંજોગો એ જંતુઓની પ્રગટી અને વધને ઉપયોગી હોય તેનો લાભ લેવામાં આવે છે.

૨. **ઉછેરભાવ (Incubation).** એક રેાગ યા ચેપનાં જંતુઓનાં શરીરમાં દાખલ થવાના અને પહેલવહેલાં ચીન્હ યા લક્ષણના પ્રગટ થવા વચ્ચેના વખતને આ નામ મળ્યું છે. આ વખતની હદ જુદા જુદા દરદેામાં ને વળી એકજ દરદનાં જુદાં જુદાં દરદીઓમાં હેરફેર રહે છે.

૩. **હુમલેા લાવવાનેા તબક્કો (Invasion).** જંતુઓ દાખલ થઇ પેાષણ મેળવી જાણીતાં ચેાક્કસ ચીન્હેા (Symptoms) યા લક્ષણેા બતાવે છે તે મુદત. આ તબક્કાની મુદતભી દરેક દરદમાં જુદી જુદી હેાય છે. તે મુદત પરથી તેા એક ડૉકટરને તે દરદ પારખી કાઢવામાં (Diagnosis) ચેાક્કસ સહાયતા મળે છે. હુમલા દરમ્યાન ખાસ લક્ષણેા કયાં હેાય—(*a*) માથાંનેા સખત દુઃખાવેા; (*b*) લખલખાં-ઠંડી ભરાઇ આવવી (Rigors); (*c*) શરીરની ગરમીનું વધવું (Rise of Temperature); (*d*) સામાન્ય નબળાઇ (General Feebleness); (*e*) તરસ (Thirst); (*f*) સુક્કા ઠરાવાળી જબાન (Dry Furred Tongue); (*g*) ઝડપી, ભરેલી નાડી (Rapid, Full Pulse); (*h*) વધેલેા શ્વાસેાશ્વાસ (Quickened Respiration); (*i*) કેાઇ કેાઇ વાર ઉલટી અને ઝાડા (Vomiting and Diarrhœa).

૪. ભારે તાવ જે ઉંચે ટક્યા રહે છે તે મુદતને "ફાસટીજીયમ" (Fastigium) કહેવામાં આવે છે અને ચાઠાંવાળી તાવેામાં **(Eruptive)** જ્યાં સુધી ચાઠાં (Eruptions) રહે છે ત્યાં સુધી તાવભી ધમધમી રહે છે.

૫ **સાજા થતાં જવાની મુદત (Defervescence).** તાવ ઉતરવા માંડે છે અને રાબેતાની (Normal) હદે પુગે છે. ઓચીંતી–ઝડપી (By crisis) ઉતરી જાય છે—એટલે થેાડી ડીગરીઓ થેાડી મીનીટેા યા થેાડાજ કલાકેામાં ઝડપી ઉતરી પડે છે યા તેા એકાદ ડીગરી વારાફરતી ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે (By Lysis).

ઉડતા દરદોનો કોઠો.

દરદ Disease.	ઉધરભાવનો વખત Incubation Period.	હુમલાની શરૂઆત Onset of Invasion Period. નીશાની ને લક્ષણ. (Signs and Symptoms).
૧. અછબડા. (Chicken-pox)	૧૧ થી ૨૪ દહાડા ૧૨ થી ૧૫ દહાડા સાધારણ	ચાઠાં (Rash) કોઈ કોઈ વખત સામાન્ય બેચેની (general malaise)
૨. ડીપફીરીયા. ગળાં પાકનો રોગ (Diphtheria)	૧ થી ૧૦ દહાડા, સામાન્ય ૨ થી ૪ દહાડા	ટૂંકો. ઘણું ખરૂં ઓચીંતો નજર ચોરીને ગુપચુપ (Insidious). ગળામાં ખખડાટ (Sore-throat) ૧૦૧°-૧૦૩° ડીગરી તાવ
૩. જરમન ઓરી. ગોવરૂં (German measles)	૧૦ થી ૨૧ દહાડા	ટૂંકો. નરમ માથાંનો ધોકો-આંખનો સોજો, બેચેની, થોડી તાવ
૪. ગોવરૂં (Measles)	૭ થી ૨૧ દીવસ, ઘણું ખરૂં ૯ થી ૧૭ દહાડા	ઓચીંતો સળેખમ-ઠાંસી આંખ ના'કમાંથી પાણી (discharge) નાના સફેદ ડાઘા (Spots) પારા (gums) ને ગાલના (cheeks) અંદરના ભાગપર બીજે દીવસે
૫. ગાલપચોરીયાં (Mumps)	૧૨ થી ૨૬ દહાડા, સાધારણ ૧૮-૨૨ દીવસ	ગૂપચૂપ આવવું (Insidious). સહેજ બેચેની-ડાચાંની પછવાડે (Jaw) અને કાનનીસામે (Ears) મરદ દરદીને છુપા ભાગમાં ગોળીઓ (Testes) સૂઝે છે

TABLE OF INFECTIOUS DISEASES

ચાઠાં Rash.	દરદીને અલાયદા રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સંબંધીઓને (Contacts) કેટલા દહાડા અલાયદા રાખવા (Quarantine Period)
ચાઠાં પહેલેજ દહાડેથી દેખાવા માંડે છે. રસીથી લાલ દાણા જલદીથી ભરાઇ મોતી જેવા લાગે છે (Vesicles).	બધા પોપડા પડી જાય (Scabs fall out) ત્યાં સુધી ઘણું કરી ૨ થી ૪ અઠવાડીમાં	૨૧ દીવસ
——	બન્ને ના'ક-ગળાંની જંતુ તપાસ જો ગેરહાજરી બતાવે તો (Negative test)	૧૪ દીવસ નહીં તો તપાસમાં જંતુની ગેર હાજરી હોવી જોઇએ.
પહેલીજ નીશાની બીજે દીવસે દેખાવ દે છે. ખરાં ગોવરાં કરતાં નાના.	ચાઠાં દેખાવા પછી ૧૦ દહાડા યા તાવ "નૉરમલ" થયા પછી ૭ દીવસ	૨૧ દીવસ
ઘણું ખરૂં ૪ થે દહાડે. દાણા પહેલે તો નાના અને લાલ, પાછળથી અનીયમીત ને ચાંદા જેવા(Blotchy).	૩ અઠવાડીમાં	૩ અઠવાડીયાં
——	સોજો ગયા પછી (Subsides) ૧ અઠવાડીઉં શરૂઆતથી ૩ અઠવાડીમાં	૨૬ દહાડા

ઉડતા દરદોનો કોઠો—(ચાલુ).

દરદ Disease.	ઉધરભાવનો વખત Incubation Period.	હુમલાની શરૂઆત Onset of Invasion Period. નીશાની ને લક્ષણ. (Signs and Symptoms).
૬. રાતો તાવ (Scarlet fever)	૧ થી ૭ દહાડા, સાધારણ રીતે ૩ દહાડા	ઓચીંતો હુમલો–ભારે તાવ, માથાંનો દૂખારો, ગળાંનો ખખડાટ (Sore throat)
૭. કુકડીઓ ઠાંસો (Whooping cough)	૫ થી ૧૯ દહાડા, સાધારણ રીતે ૧૪ દહાડા	ગૂપચુપ-ચોર હુમલો, નાંકનું ગળવું અને ઠાંસો ગુચમાં-અટકમાં વધતોજ જાય, રાત્રે તો બહુજ કંટાળો આપે છેવટે "ઉ-ઉ-ઉ-પ-પ" (whoop) પર આવી લાગે. ઠાંસો પછી તરતજ ઉલટીનું ગચકરૂં–એ ખાસ લક્ષણ

TABLE OF INFECTIOUS DISEASES-(*Contd.*)

ચાઠાં Rash.	દરદીને હલાયદા રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સંબંધીઓને (Contacts) કેટલા દહાડા હલાયદા રાખવા (Quarantine Period).
પહેલા ૪૮ કલાકમાં ચહેરો લાલચોળ (flushed), મોંઢાંની ગોળાકાર ફીકાશ (Circum oral pallor), નાના-નાના રાતા છાંટા શરીરમાં બધબધ દાબે તો જતા રહે.	૨ થી ૪ અઠવાડીયાં જો કા'ન ને ના'ક છુટી ગયાં હોય (discharge) તો તે તમામ સુક્કાં થાય ત્યાં સુધી.	૭ દીવસ
—	ખાંસીનું કુકડીયું બંધ થયાં પછી ૨ અઠવાડીયાં કોઈમાં જોકે ખાંસી ચાલુ રહે તો બી બીજી નીશાની થી ચેપ રહીત બહાર પાડે.	૩ અઠવાડીયાં

૬. સાજા થવાની હાલત (Convalescence) તે મુદત કે જેમાં દરદી તમામજ સારૂં થયલું જાહેર થાય છે.

જાહેર સુખશાંતિ સમાજવાળા ચેપી રેાગનેા ફેલાવેા અટકાવવા જે પગલાંએા ભરે છે.

(Measures Taken by the Public Health Authorities to prevent the Spread of Infectious Diseases in U. K.).

ખાતમી આપવા વિષે (Notification). મેાટે ભાગે ચેપી રેાગેા થાય તેવાજ તે બાબે સત્તાવાળાએાને ખાતમી આપી દેવાનાં હુકમેા છે. શહેરના સુખશાંતીના સ્થાનીક તબીબને (Local Health Officer) કેાઇબી ચેપી રેાગની તરત ખાતમી આપી દેવાની ફરજ કુટુંબના વડાની છે, પણ તે મેાટે ભાગે બીમારનેા તબીબ ફરજ બજાવે છે.

અલાયદી ચેપી હૉસ્પીટલેા (Isolation Hospitals) ચેપી રેાગના દરદીએાને અલાયદા રાખી ખાસ સારવાર કરવાની આ જુદી હૉસ્પીટલેા છે. હયાં જે સગવડેામાં દરદીને અલાયદા રાખી શકાય છે તેવી ઘરમાં કરવી કઢંગી યા અશક્ય થઇ પડે છે.

અલાયદા રાખવાની છાવણી (Quarantine). કેાઇ ચેપી રેાગવાળાં દરદીએા સાથ સંબંધ રાખનારાંએાને વધતી-એાછી ખાસ મુદત સુધી જે અલાયદાં તપાસ હેઠળ રાખવાની રીત છે તેને "કવૉરનટીન" કહેવામાં આવે છે.

ખેપીયાએા (Carriers).

કેાઇ ખાસ ચેપી દરદેાના ફેલાવા (Spread) માં મૂખ્ય ભાગ બજાવનારાંએા તરીકે આ ખેપીયાએા વિષે વધુ જણાવવામાં આવશે. આ તે જાતનાં માણસેા છે કે જેએા જો કે ઉડતાં જંતુએા પેાતે બીજામાં

ચેપ ઉઠાવવા લઈ જાય છે તો પણ તેઓ પોતે તો ખુદ આ દરદોના હુમલાથી બચી જાય છે.

દાખલા તરીકે (Examples):—(*a*) ડીપ્થીરીયાના ખેપીયાઓ જેઓ પોતાનાં ગળાંમાં આ દરદનાં એટલાં બધાં જંતુઓ છુપાવી લઇ જાય છે કે જેઓ બીજાંને તે બીમારી ધારાંઓ યા વાદળાંનાં (Droplet Infection) મારફતે આપે છે તો જો કે તેઓ પોતે તો સાજાં-તાજાં દીસે છે! તેઓનાં ગળાંમાં રૂનું પુમડું દાબી તેમાંનાં જંતુઓ તપાસતાં આ રોગનાં ખાસ જંતુઓનાં ધારેધારાં માલમ પડે છે.

(*b*) **આંતરીયા તાવ (Enteric Carrier) નાં ખેપીયા.** લોકમાં ઘણીવાર સાધારણ રીતે મળી આવે છે, જેઓ મોટે ભાગે પોતે આ દરદના હુમલામાંથી પસાર થઇ ચૂકાં હોય છે. તેઓનાં ઝાડા ને પિશાબ હજુબી એ દરદનાં જંતુઓથી ભરાયલી હોય છે. ટાઇફોઇડ તાવનાં ઘણાં ઉપદ્રવો (Out-breaks) ગટરોથી (Sewage)–બગડેલા પાણી (Contaminated water) સાથે સંબંધ ધરાવતા માલમ પડયા છે. કેટલાક હુમલાઓમાં પકડાયું છે કે રાંધનારાંઓ તરીકે ખેપીયાઓ રહ્યાં હતાં ને તેઓએ અજાણે પોતાના શિકારોને તેઓના ખોરાક વાટે ઝેર પૂરૂં પાડયું હતું!

ઉડતા દરદોનાં બીમારોની સારવારમાં રાખવી જોઈતી સંભાળના નીયમો (Outline of Nursing Care required in all Cases of Infectious Diseases).

ચેપનો ફેલાવો અટકાવવા માટે રાખવી જોઇતી સાવચેતી. (Precautions taken to prevent the Spread of Infection)

(*a*) કાયદામાં જયાંબી જોઇતી હોય ત્યાં ઉડતાં દરદ થયાની તરત સત્તાવાળાઓને માહિતી આપવી.

(*b*) દરદીને ઘરમાં યા ખાસ હૉસ્પીટાલમાં પણ તમામ જુદુંજ રાખી સારવાર કરવી.

(*c*) દૂકાન પર કપડાં જંતુનાશક કરવા (Disinfection) માટે મોકલવાં ને તેની હકીકત ખૂલ્લી લખી તેના વડાઓને જણાવી દેવી.

(*d*) ચાલુ ને છેવટની આગળ દર્શાવેલી જંતુનાશક કરવાની ક્રિયાઓ.

(*e*) ખાસ દાખલાઓમાંજ મૂલાકાત લેનારાઓને (Visitors) આવવાં દેવાં.

દરદીની આસપાસ સુખશાંતીની બધી સગવડો સાચવવી. દરદીને બીછાનામાં સંપૂર્ણ આરામએશ ને રાહત આપવી. દરદીની અંગત સગવડો, તેની બધી દૂખની ફરીયાદો (Symptoms), કેસમાં થતા બીજા આડકત્રા ફણગાઓ (Complications) પર તાકીદનું દીલસોઝ પૂરતું લક્ષ આપવું.

દવાઓ અને ખાસ ઉપચારો બાબેના ડૉકટરના બધા હુકમો બજા લાવવા.

ખોરાક બહુજ હલકો જોઇએ, કારણ ઝેરી તાવોમાં પહેલી ખરાબ અસર ભૂખ મરી જવાની અને પાચનક્રીયા (Digestion) બગડી જવાની હોય છે. પૂશકળ પીવાનું આપવું કે જેથી તરસ મટે અને બહાર કાઢી નાંખનારા અવયવો (Excretory Organs)ની મદદથી શરીરમાંથી જેટલું બને તેટલું ઝેર બહાર કાઢી નાંખી શકાય.

ઉડતાં ખાસ ચેપી દરદો (Specific Infectious Diseases)

અછબડા (Chicken-Pox).— આ દરદ ઘણુંજ જોખમભર્યું ને પ્રાણઘાતક નથી, ચાઠાં દેખાવાનાં શરૂ થાય તેની ૨૪ કલાક અગાઉથી

યા પોપડા (Crusts, scabs) છુટા પડે-ખરી જાય ત્યાંસુધી તે ઉડતું દરદ છે.

ઉછરભાવની મુદત—૧૧ થી ૨૪ દીવસની. હુમલાનો વખત ટૂંકો, પહેલેજ દહાડે ચાઠાં (Rash) દેખાવા માંડે છે, નાના-લાલ દાણા, જલદીથી પાણી ભરાઈ મોતી (Pearlets Vesicles) જેવા દેખાય છે. પછી પાણીની જગ્યા પરૂ લે છે (Pustules) અને પાછળથી તેબી સુકાઇ જઇ પોપડા બંધાય છે (Scabs). તેઓ શરીર, ચહેરા અને માથાં પર, જયારે થોડાજ હાથ-પગ પર દેખાય છે. પ્રગટી તો હલકી ને નરમ છે, પણ દરદી પાછળ સંભાળ તો લેવીજ જોઇએ, તેને અલાયદું રાખવું જોઇએ, અને પોપડા ખરી જાય ત્યાં સુધી ચેપ ઉડવાની ધાસતી રહે છે અને તેટલાં તેગને અલાયદોજ રાખવો જોઇએ.

ખાસ સારવારની સંભાળ (Special nursing care). એમાં ફીડ (Itching) મારી નાંખે છે અને દરદી ફીડથી આઝેઝ બની ધ્રવડતાં-ધવઠતાં મોટાં ખાડા (Scarring) પાડવાની અને બીજાં ચામડીના ચેપનાં દરદો ઉમેરવાની આશનાઈ નહીં કરે તે સમાલવું. હૉબલ્લશના જસતનાં ખપાટીયાં (Corrugated Cardbrards Splints) હાથને બાંધવાં યા તો સન (Lint) નાં મોજાં બનાવી તે પહેડાવી આ ભયનો અટકાવ કરવો. કોઇવાર સોડા બાઇકારબોનેટ પાણીમાં નાંખવાથી યા તો હૅઝેલીન-ટૅનીન વગેરે ફીડ દાબી દેનારા મલમો વાપડ-વાથીબી વળ મટી જાય છે.

જયાં સુધી બધા પોપડા ઉખડી-ખરી જાય ત્યાં સુધી દરદીને અલાયદુંજ રાખવું.

ગળાંપાકનો રોગ-ડીપઠીરીયા-(Diphtheria). દરદી સાથ સંબંધ (Contact) રાખવાથી, દરદીનો દમ પોતાનાં દમમાં લેવાથી, ચુમી-કોટી કરવાથી, બગડેલાં પ્યાલાં, ચમચા યા દૂધ મારફતે જંતુઓ પેવશ થાય છે. એમાંબી ખેપીયાઓ પોતાનાં મોંઢાંમાં ભારોભાર જંતુઓ ધરાવી ફરતાં પડે છે અને બીજાંઓને સીધાંજ ધારાં યા વાદળાંરૂપે (Droplet Infection) ચેપ ઉરાડે છે, યા તો દૂધમાં સડો દાખલ કરે છે.

શરીરમાં ઉછેરાવા (**Incubation**)ની મુદત ૧ થી ૧૦ દીવસની છે.

હુમલો લાવવાની મુદત ટૂંકી છે. ગળાંમાં ખખડાટ થઇ આવે છે (Sore-throat), નાક ગળે છે, શ્વાસોશ્વાસ ખોખડો (Hoarse) અને ગળાંની ગાંઠો (Glands) સૂજે છે (Enlargement) અને તપાસતાં તેની પર હાથ મેળતાં દરદ પેદા થાય છે (Tender).

ગળાંની અંદરની ગાંઠો (Tonsils) યા નરમ ટાળવાં (Soft palate) ઉપર એક ભૂરા રંગનું અંતરપડ (Membrane) છવાઇ જાય છે.

ગળાંપાકના હુમલામાં બહેતર છે કે દરદીને તપાસવા એક તબીબને બોલાવી મંગાવવો, કારણ જો વહેલી ડીપ્થીરીયા સામેની રસી (Anti-Diphtheritic Serum) મૂકાવી દીધી હોય તો બીમારીની ફરિયાદો ઘણે ભાગે મટી જાય છે અને એક ભયભરેલું દરદ હાથથી જતું (Complicating) અટકી જાય છે. જો કે જંતુઓ મોટે ભાગે ગળાં પરજ હૂમલો લાવે છે, આ બીમારીનો એક એવોબી પ્રકાર (Type) છે જેમાં પહેલી અસર નાક પર થાય છે અને નાકનું ગળવું સૈાથી મોટી નીશાની રહે છે.

કેસનો બગાડો (Complications). દમનું રૂંધાઇ જવું (Asphyxia); હૃદયનું બંધ થવું (Heart Failure); લકવો (Paralysis); શ્વાસની નળીનો સોજો (Bronchitis); અને ફેફસાંનો સોજો (Pneumonia).

ખાસ સારવારની સંભાળ (Special Nursing Care).

૧. નર્સે પોતે મોંઢાં પર મલમલનો પરડો (Gauze Mask) અને ખાસ બંધ કાચના ચશ્માં (Goggles) પહેરવા કે જેથી તેણીનાં ગળાં–નાક યા આંખ પર ચેપનાં જંતુ ઉડે નહી (Droplet Infection).

૨. દરદીને બીછાનામાં સંપૂર્ણ આરામએશ આપવી. શાંત ચત્તું (Flat) યાતો એક યા બીજી બાજુ પરજ પડી રહેવું, માથું ને ખભાં નીચાંજ રાખવાં (Low) કે જેથી બને તેટલું વધુ લોહી હૃદયને જ મળે.

દરદીને પોતાને ધોવા કે ખાવા વટીક દેવું નહીં. જો જગ્યા યા બાજુ વટીક બદલવી હોય તો દરદીને નાજુકાઇથી ઉંચકીને જ તેમ કરવું. જો દરદીને દમ લેવામાં મૂશકેળી માલમ પડે તો છાતી પર હુમલો આવતો અટકાવવા બીજા વધુ તકીઆઓની મદદ આપવી. જો તુરતાતુરત વધુ તકીઆઓની જરૂર નહીં હોય તો જ્યારે સાજું થતાં તે બીછાનામાં બેસવા માંગે ત્યારે જ વધારે તકીઆની મદદ આપવી.

૩. ચીન્હો-લક્ષણો નીશાનીઓ ઘણીજ સંભાળથી તપાસવાં. તે ઉપરથી વધારે બગાડાઓ (Complications)ની ચેતવણી મળે છે:—

(*a*) દમમાં મૂશકેલી (Difficulty in breathing).

(*b*) નાડીની અનીયમીતતા (Irregularity in Pulse).

(*c*) ખોરાકનું મોંઢાંમાંથી પછવાડેથી શ્વાસની નળીને બદલે ના'કમાં (Regurgitation of food) જવું, સાજા થવાનાં બીજાં યા ત્રીજાં અઠવાડીયાંમાં બનવા પામે છે, આ લકવા (Paralysis)ની કદાચ પહેલી નીશાની છે.

૪. **ખોરાક.** જ્યારે ગળાંમાં સોજો હોય. ગળવું દરદમંદ લાગે, ત્યારે દરદી નરમ ખોરાક જેવાં કે, કસટર્ડ-જેલીજ આસાનીથી લેઇ શકે છે. બધાં ચેપી દરદો માફક હયાંબી પૂશકળ પ્રવાહી પીવા આપવું.

જ્યાં સુધી ગળાં ને ના'કની બે જંતુઓની તપાસ (Bacteriological Examinations) નકારમાં (In the Nagative) આવે ત્યાં સુધી અલાયદુંજ રાખવું જરૂરી છે.

ખાસ ઉપચાર (Special Treatment) શ્વાસોશ્વાસની નળીમાં કાણું પાડવાનું, વહાડકાપ (Tracheotomy) કરવાની ને શ્વાસોશ્વાસના સામાન્ય માર્ગમાં ભંગાણ પડયાથી (Obstruction) આ ખાસ માર્ગે હવા ફેફસાંમાં મોકળી શરીરનું કાર્ય જારી રાખવાની જરૂર પડે છે ને તરતજ કોઇ શસ્ત્રવઇદની જરૂર પડે છે.

દરદનાં હુમલા સામને મૂક્તિ મેળવી આપવી—(Immunisation)ની રીતી ખાસ કરીને ઘણી ફત્તેહમંદ માલમ પડી

છે. ઘણાં ગીચ રહેઠાણો ને લત્તાઓમાં વસતાં ઘણાં નાનાં બાળકો માટે આ રૂઢીની ખાસ ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. જ્યારે આ સુઇયાઓ (Injections) લેવામાં આવે ત્યારે બાળકડું સારી તનદુરસ્તીમાં હોવું જોઇએ. દર એક સૂઇયો મૂકાવવા પછી બીછાનામાં ૨૪ કલાક આરામએશ લેવી જોઇએ.

જખમમાં ઝેરી જંતુના પેશવાથી થતી સ્થાનીક ગંભીર બીમારી (Erysipelas). ચેપની જગ્યા (Site) ચેહરા પરનો એક જખમ હોય છે. જંતુ જો કે ચેહેરા પરના જખમ પરજ કાંઇ બેસી રહેતું નથી! તે તો કોઇપણ ભંગાણ યા કાપ (Cut યા abrasion) યા છોલાઇ જવામાંથી અંદર દાખલ થાય છે. પછી તે છીંદ્રો ગમે તેવાં નાનાં કાંય નહીં હોય!

ઉછરવાની મુદત—૩ થી ૭ દહાડા.

તાવ જલદીથી ચઢી જાય છે. હુમલાની શરૂઆત ઠંડીનાં લખલખાં (Rigors)–ધ્રૂજરી, માથાંનો દૂખાવો યા ઉલટીથી થાય છે. કોઇ ગંભીર બીમારીમાં તો દરદી લવારી–બકારીએ ચદે છે (Delirious)! જખમની આસપાસની ચામડી લાલ બને છે, સૂજી આવે છે, નરમ, લીસી થઇ જાય છે, ચળકતી થાય છે–દરદના ધટકા ભરે છે. ફેલાતી કીનારી આગળ એક બન્ને તરફને છુટાં પાડનારી લીટી ઉગી નીકળે છે (Well-defined line of demarcation). ફોફઇયા ઉઠે છે (Blisters). સોજો અને તાવ બન્ને સાધારણ રીતે ૧૦ દીવસમાં મટી જાય છે.

ખાસ સારવારની સંભાળ. દરદ બહુજ વધી નહીં જાય–આગળ નહીં ફેલાય તે પર લક્ષ રાખવું. જો નર્સનાં પોતાના હાથ પર કાંઇબી–નાનોબી ઘસાડો, કાપ યા જખમ હોય તો તેણીએ **હરગીજ આ બીમારીમાં સારવાર કરવીજ નહી.**

જો ચેપી રોગની વધતી જતી છુટી પાડતી સીમા ચહેરા પર હોય તો ગળવું (Swallowing) અને શ્વાસ લેવું બન્ને મુશકીલ બને છે, પણ દરદીને બીછાનામાં અઢેલાવવાથી દરદીને જરા સગવડ મળે છે.

જયાં સુધી ચાઠાંની નીશાની તદ્દનજ ગુમ થઇ જાય નહીં ત્યાં સુધી દરદીને હલાયદુંજ રાખવું. છોલટાં ખરી જવા સુધી આમજ રાખવું (peeling). નવી શોધાયલી "સલફેનેમાઇડ ગ્રુપ" (Sulphonamide Group)ની દવાઓ આ બીમારીમાં ઘણી ફત્તેહમંદી સાથ અજમાવવામાં આવી છે.

સૂર્ખી (લાલ ચાઠાંવાળી) તાવ (Scarlet fever). આ બીમારીથી પીડાતા દરદીમાં ના'ક, ગળાં ને કા'નના વહેવામાં (discharges) દરદનું ઝેર હોય છે. ખેપીયાઓથી દરદ ફેલાવે છે. દૂધમાં કપડાંઓ યા દરદીની બીજી ચીજો (Fomites)માંથી જંતુઓ ફેલાવે છે. ઉછરવાની મુદ્દત ૧ થી ૭ દીવસની હોય છે.

હુમલો ઓચીંતો, ગળાંમાં ખખડાટ (Sore throat), માથાંનો દૂખાવો, ધૂજરી યા લખલખાં (Shivering) યા ઉલટી. જીભ જાડા-ઘટ ઉપસેલાં લાલ ડાઘાઓથી ભરાઇ ગઇ હોય છે, આનો દેખાવ જાણે સ્ટ્રૉબેરીના દાણાં જેવો લાગે છે ને તેથી આ જીભને "સ્ટ્રૉબેરી જબાન" (Strawberry tongue) કહે છે.

ચાઠાં નાના-ચલકતાં-લાલ ડાઘામાં હોય છે, જે બીજે દીવસથી ગરદન અને છાતી પર થઇ સારાં બદન પર ઝડપથી ફેલાઈ જાય છે. દરદીનો દેખાવ "બધો લાલમલાલ" થઇ જાય છે ને તેથી આ તાવને **સૂર્ખ તાવ** કહે છે. આખો ચહેરો તો લાલ હોય છે, પણ મોંઢાંનાં ગોખલાની આસપાસનો એક ભાગ ફીક્કોફચ માલમ પડે છે (Circum oral Pallor).

તાવ જલદીથી ઉપર ચઢે છે ને ઉપરની ઉપરજ રહે છે ને જેમ જેમ ચાંઠા ગૂમ થતાં જાય છે તેમ તેમ તાવ પણ નીચે ઉતરતી જાય છે. લગભગ ૭ મે દીવસથી ચામડી પર ભૂરા રંગનાં છોલટાં (branny scales) યા ભૂસાં જેવાં ભીંગડાં ખરી પડવા માંડે છે (To peel).

બગાડાઓ (Complications). સૌથી સાધારણ કા'નના સોજા (Inflammation of the Middle Ear) અને ગુરડાના

સેાજા (Inflammation of the Kidneys) છે. એમાં વળી સંધાવા (Rheumatism), હૃદયનું દરદ અને ધુમડાંએા (Abscesses) છે.

ખાસ સારવારની સંભાળઃ—

૧. સરદી (Chill) તપાસવી. તે ગુરડાના સેાજાનું મૂળ છે.

૨. રેાજીંદી પિશાબના જથ્થા (Output) નેા માપ રાખવેા ને નેાંધ લેવી.

૩. રેાજીંદી તપાસ માટે પિશાબનેા એક નમુનેા રાખવેા.

૪. પહેલવહેલા કાંનના દૂખારાની નેાંધ રાખવી.

હલાયદા રાખવાની મુદત. ૨ થી ૪ અઠવાડીઆ.

ગેાવરૂં (Measles). ધારાં-વાદળાં રૂઠીથી ચેપ ગળાં, નાંક, અને આંખની ગલરીટ (Discharge from Throat Nose and Eyes) થી બગડતી (Contaminated) ચીજો વાટે જંતુએા દાખલ થાય છે. સૈાથી ચેપી મુદત ચાઠાં બહાર દેખાય તેની તરતની અગાઉનીાજ છે.

ઉછરવાની મુદત—૭ થી ૨૧ દીવસ.

હુમલાની મુદત ૩ થી ૫ દીવસની છે. પહેલાં સખત સરદીનાં લક્ષણુની નીશાનીએા માલમ પડે છે. આંખમાં પાણી, તાવ ૧૦૨° ડીગરી ફૅરનહાઇટ થાય છે.

ચાઠાં, પહેલાં તેા ખાડાવાળાં (Blotchy), ચેાથે દીવસે કપાળ, કાંનની પછવાડે, અને ત્યાર પછીનાં દીવસેામાં શરીર પર ને પગ-હાથ ઉપર, ઘટ લાલથી ગુલાબી સુધી એનેા રંગ, ફીક્કાં પડતાં જાય છે (Fades), ભૂરાં યા પીળાં.

દરદ જલદીથી સારૂં પડતું જાય છે, તાવ ધીમે ધીમે છેાડે છે.

હલાયદાં રાખવાની મુદત ૩ અઠવાડીઆંની.

બગાડા (Complications). (૧) આંખ ને કાંનના સેાજા (Inflammations). કાંનનાં દુખાવાની કાંઇબી ફરિયાદ તરતજ તબીબને જણાવી દેવી.

(૨) શ્વાસની નળીનેા સેાજો ને ફેફસાંનેા વરમ (Bronchitis and Pneumonia). આ બે ગંભીર બગાડાએ ગેાવરાંને બચ્ચાંએાનું એક સર્વેથી ધાસતીભર્યું દરદ બનાવે છે.

સરદી અટકાવવા પર બહુજ લક્ષ આપવું. જો બચ્ચાંની રસીની પીચકારી (Serum) પર સારવાર થતી હેાય તેા આ બગાડા થવાના સંભવેા ઘણા એાછા રહે છે.

ખાસ સારવારની સંભાળ. ૧. હવાની સારી અવરજવરવાળા, ગરમ એારડામાં દરદીને બીછાનામાં રાખવું. જ્યાં સુધી એક અઠવાડીયું સુધી તાવ સામાન્ય યા "Normal" થાય ત્યાં સુધી આજ સારવાર ચાલુ રાખવી, જ્યારે બેસવાની રજા મળે ત્યારે પણ આ ગરમ એારડેા છેાડી જવેા નહીં, દહાડાએા પછી ઘરની બહાર જવાની રજા મળે તેાબી યેાગ્ય પડતા વખતેજ બહાર જવું. કાંઇબી કરીને સરદી જે ન્યુમેાનીયા તરફ દેાડાવે છે તે અટકાવવાની સઘળી કેાશેશ કરવી.

૨. દરદના આગળા તબક્કાએામાં દરદીની આંખેાથી રેાશની સામે ટકી શકાશે નહીં. બીછાનું તેથી એવી રીતે ગેાઠવવું કે સીધી રેાશની આંખેા પર આવે નહીં. કેાઇ વાર તેા એારડાને અંધારેાબી કરવેા પડે છે.

આંખને પરૂ યા પાણી રેડતી અટકાવવા બૉરેશીક લેાશનથી ધેાવી (આ લેાશન બનાવવાની રીત એ છે કે ૧ પાઇન્ટ ગરમ પાણીમાં એક ચમચી બેારીક આશીડ નાંખવી.) પાણીની ગરમી ૧૦૦° ડીગરી ફૅરનહાઇટ હેાવી જોઇએ.

ખેારાક—પહેલાં તેા પ્રવાહીજ પણ જરા બીમારની ભૂખ સુધરતાં તેને હલકેા ખેારાક આપવેા.

જરમન એારી (German Measles). આમાં એક પીડાતાં દરદી સાથના સીધા સંબંધથી ચેપ પેદા થાય છે. ઉછરવાની મુદત ૧૦ થી ૨૧ દીનની રહે છે. હુમલેા આવવાની મુદત ટૂંકી છે, અને ચાઠાં સૂર્ખ તાવ કરતાં મેાટાં છે, પણ સાધારણ–પાઠાં ગેાવરાં કરતાં નાનાં છે. પહેલેથીજ મેાટે ભાગે રેાગમાં આ ચાઠાં દેખાવ દે છે, થેાડી

તાવ રહે છે, જીવને ચેન પડતી નથી, માથાંનો દુખાવો, ગરદન અકડી જાય છે, અને ગળાંની ગાંઠો સુજી આવે છે (Enlargement).

કદાચજ બગાડા થાય છે, જેમાં મૂખ્ય ગરદનની ને ગળાંની ગાંઠો બહુ જ સુજે છે ને અકરશાટ (દરદ) મારે છે

જો કે દરદનું જોર હલકું રહે છે તોબી દરદીને ગરમ જ રાખવું, બીછાનાંમાંજ અટકાવવું, જયારે તાવ જતી રહે ત્યારે જરા છુટ આપવી. ચામડીની ફીડ ને વવ સોઢા બાઇકારબોનેટનાં "લોશન"થીજ મટાડવી. (આગળું જ પ્રમાણ) યા તો ૧ ટકો કારબોલીકવાળું "લોશન" વાપડવું.

હલાયદા રાખવાની મુદ્દત ચાઠાં દેખાયા પછી ૧૦ દીવસની છે, ત્યારથી તે તાવ નૉરમલ થયાને એક અઠવાડીઉં પૂરૂં થાય તેટલી છે.

કુકડીયા ખાંસી (Whooping-Cough). સામાન્ય રીતે ધારાં-વાદળી ચેપની રીતે વધુ ફેલાય છે, કદાચ જ દરદીની બીજી ચીજો (Fomites) તે લાવે છે. ઘણાં નાનાં બાળકો (Infants)માં આ બીમારી ઘણી જ ભયભરેલી છે, કારણ કે તેમાં ઘણા ગંભીર બગાડાઓ નીકળી આવે છે. આ દરદીઓને શરૂઆતથી હલાયદાં પાડવામાં આવે છે. તે ખાંસી તમામ જ બંધ થયાંને બે અઠવાડીયાં પૂરાં થાય ત્યાં સુધી યા તો જો "વુહુપ"-કુકડયું ચાલુ જ રહેતું હોય તો પછી જયાં સુધી તબીબ જાહેર કરે કે હવે જોખમ નથી ત્યાં સુધી જુદાં જ રાખવાં.

ઉછરવાની મુદ્દત ૫ થી ૧૮ દીવસની છે.

હુમલો આવવાની મુદત બહુ ધીમી છે. પહેલાં તો ડાંસા સાથની સહેજ સરદી (Catarrh) પછી હવાની નળીનો સોજો (Bronchitis) અને લગભગ ૧૦ દીવસ પછી સાદી ખાંસી "કુકડીયા" (Whoop) માં બદલાય છે. જયારેબી આવી તાણ (Spasm) યા "ફીટ" આવે છે, ત્યારે શ્વાસ લેવાની મૂશકેલી લાગે છે, ચહેરો ઝરદ મારી જાય છે. મોઢાંમાંથી ઘટ થુંક (Thick Sputum) બહાર પડે છે (Expectorated) અને સાથે સાથે ઉલટી થઇ આવે છે. આ ઘણુંજ દરદમંદ

ચીન્હ થઇ પડે છે (Distressing Symptom). કોઇ વેળા તો આવી કમ્બસ હાલત એટલી બધી વધી જાય કે બચ્ચાંનાં પોષણ (Nutrition) પર પણ ઘણી ગંભીર અસર થાય. દરદ લગભગ ૬ અઠવાડીયાં ઉભરેલું રહે છે.

બગાડા (Complications). ઉલટી, ઉપલ્યું (Convulsions) ને ફેફસાંનો વરમ (Pneumonia).

ખાસ શિક્ષણની સંભાળ. ૧. ગરમ, સારા હવાની અવર-જવરવાળા કમરામાં ઇલાજ થવો જોઇએ, સરદી ને તાવ હોય તેટલાં તો બીછાનુંજ ભલું.

૨. થોડું થોડું પણ ઘડી ઘડી દૂધનું ખાવાનું આપવું અને ખાંસીનાં હુમલા થઇ રહ્યા પછી તરત એક ખોરાક આપી દીધો હોય તો તે પચી જવાના સંભવ વધી જાય છે.

૩. જે બચ્ચાંને તાણ યા ઉપલ્યું થતું હોય (Convulsions) તેને ૧૦૦° ડીગરી ફૅરનહાઇટની ગરમીવાળાં પાણીનું ધુશલ આપવું.

૪. સારી થવાની મુદત લાંબી રહે છે. જ્યારે હુકમ મળે ત્યારે બચ્ચાંને ભલે બહાર લઇ જવામાં આવે, પણ ઠંડી યા સરદી નહીં લાગી જાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી.

ગાલપચોરીયાં (Mumps). જંતુઓ થુંકની ગાંઠો ઉપર હુમલો કરે છે ને થુંક-લબ (Saliva) માં મોટે ભાગે મળે છે. ધારાં-વાદળાંના ચેપથી ફેલાય છે, બગડેલાં પાણી પીવાનાં વાસણો, ચમચા કાંટાથી પેદા પડે છે.

ઉછરવાની મુદત ૧૨ થી ૨૬ દહાડાની છે.

હુમલો ગૂપચૂપ ચોર રીતે (Insidious) આવે છે. માથાંનો દુખાવો, તાવમાં થોડો વધારો, જયાં સોજા આવ્યા હોય (Swellings) તેની નજદીકની ગરદન અકડી જાય (Stiffness) અને નીચલાં જડબાંનાં ખૂણા આગળ (Angle) પછવાડેથી અને કાંનની સામે ધટકા

(tenderness) ભરાય છે. સોજો વધે છે ને ફેલાય છે તે એટલે સુધી કે કોઈ વાર તો મોંઢુંબી ઉંઘાડી શકાતું નથી.

બગાડા—કેટલીકવાર બીજી ગાંઠો ચેપમાં સપડાય છે. નર્સે મુખ્ય કરી મરદ દરદીના પેટનાં નીચેના ભાગમાં કાંઇબી સોજા યા દરદ ઉભરી નીકળે તો ડૉકટરને તરત "રીપોર્ટ" કરવો.

ખાસ સારવારની સંભાળ. ૧. ચહેરાની બીજી યા સામી બાજુ દરદ ફેલાય નહીં તેની સંભાળ રાખવી.

૨. જ્યાં સુધી તાવ તમામ નીચે ઉતરે નહીં ત્યાં સુધી બીમારને બીછાનામાંજ રાખવું.

૩. ઘડી ઘડી કોગળા (Mouth washes) કરાવવા.

૪. ખોરાક દપ દેતો ગળી જવાય તેવો હલકો ને નરમ જોઇએ—કસટર્ડ, જેલી અને એવા અરધા પ્રવાહી—અરધા સંગીન. જે ખોરાકમાં તેજાબ (Acid) આવે તે થુંક હંમેશાં વધારે છે. જો ગાંઠો પર ગરમ શેક યા ઠંડાં પોતાં મૂકયાં હોય તો તેમના ઝટકાથી દરદ અટકી જાય છે.

હલાયદાંપણાંની મુદત સોજા ગુમ થવા પછી એક અઠવાડીઉં તો જરૂર જ લંબાવવી જોઇએ.

ઈનફ્લુએનઝા (Influenza) ધારાં—વાદળાં ચેપથી અને નાક ને ગળાંમાંથી નીકળતા "ડીસચારજો" (Discharges) માંથીબી પેદા પડે છે.

હુમલાની શરૂઆત એચીંતી છે. તાવમાં એકદમ ચઢાવો આવે છે, માથાંનો સખત દૂખાવો, પીઠમાં દરદ, સંધીવા માફક સાંધામાં દરદ, સખત સરદીની અસર અને સામાન્ય અત્યંત નબળાઈ.

દરદ ઘણુંજ ચેપી છે અને તાવને નીચે પડવાને ત્રણ દીવસ થઇ રહ્યા બાદજ તેને બીજા સાથ ભેળાવા દેવો જોઇએ.

મોટો બગાડો ને મોટી બીહીક ફેફસાંનાં વરમની છે. આ સબબસર તાવ તમામજ જતી રહે ત્યાં સુધી તેને સારી હવાની અવર—જવરવાળા, ગરમ ઓરડામાં બીછાનામાંજ રહેવા દેવો. ધીમે ધીમે સાજું થવાય છે

ને જીવને તમામજ સારૂં લાગે તોજ ને ત્યારેજ સાધારણ જીંદગીમાં કામે જવા દેવું.

ક્ષય રોગ (Tuberculosis). એ જાતનાં જંતુઓ બે જુદા જુદા પ્રકારનાં દરદો જનાવરો (Bovine) અને માણસો (Human)માં પેદા કરે છે. પહેલી જાત બગડેલાં દૂધ જે દરદી ગાયો આપે છે તેમાંથી પેદા પડે છે અને માણસમાં મોંઢાં અને પાચનક્રીયાના માર્ગો વાટે પેવશ થાય છે. તે આંતરડાં, ગુરદા, ફૂકા, ભેજા ને જ્ઞાનરજ્જુ, હાડકાં અને શરીરની જુદી જુદી ગાંઠો પર ગલબો કરે છે. માણસાઇ પ્રકાર ગળાં, ફેફસાંનો ખહી (Phthisis)નાં દરદ માટે આભારી છે. અને ધારાં યા વાદળાંરૂપે ચેપ પકડે છે. જંતુઓ મરવા પહેલાં બધી ચીજો સાથે જબરી લડત ચલાવે છે (Resisting) અને કચરામાં લાંબો વખત જીવી શકે છે. થુંકથી ખરડયલી ચીજોમાંથી તેઓ બે માસ સુધી નીભી શકે છે. માત્ર ઉકાળવાથી યા બાળવાથી તેઓ નાશ પામે છે.

સરકારના દુધ બનાવવાના અને વેચવાના સખત કાનુનોથી (વીલાયતમાંજ સમજવું) જાનવરોનાં મૂળમાંથી (Bovine origin) ઉત્પન્ન થતા ક્ષય રોગ (Tuberculosis)માં બહુ ઘટાડો થઇ ગયો છે, જયારે આજનાં હવા-ઉજાસવાળાં ઘરો અને સુખશાંતિના બાબદમાં વધતાં જતાં જ્ઞાન અને જાગૃતીથી માણસમાં ખહીનો રોગબી ઓછો થઇ ગયો છે. (આ સોનેરી ચિત્ર માત્ર વીલાયતનેજ લાગુ પડે છે હો!)

ક્ષય રોગ કાંઇ વંશપરમપરા (Hereditary) નથી, પણ ક્ષય રોગથી પીડાતાં માબાપનાં બચ્ચાંઓમાં જન્મસિદ્ધ નબળાઇ હોવાથી (Inherent weakness) યાને બાંધોજ નબળો હોવાથી આ જંતુઓને ખેડી ખાવાને ઘણું ઉમદા ખાતર ને ક્ષેત્ર મળે છે (Soil for). માણુસની પોતાની સામાન્ય તબિયત જો સારી હોય તો રોગ પેદા થવાના સંભવો ને સંજોગો ઘણા કમતી થઈ જાય છે. સૂખશાંતિના નીયમો, પૂરતી હવાની આવજાવ, રોશનીવાળાં ઘરોનો વસવાટ, સૂર્ય ને ગરમી, ગલટર-ગટરનો પાકો બંદોબસ્ત (Proper draining) એ બધાં દરદને નસાડવાનાં હથિયારો છે!

ફેફસાંનો ખઈ (Pulmonary Tuberculosis-Phthisis) ફેફસાંનાં વરમ, ફેફસાંનાં પડ યા ઢાંકણના સોજા (Pleurisy), કુકડી યા ખાંસી (Whooping-Cough) અને ગોવરાં પછી જડ ઘાલે છે. તે જૂનું (Chronic) દરદ છે ને ધીમો-ગૂપ-ચૂપ-ચોર હૂમલો આણે છે. પહેલાં તો સૂક્કો ઠાંસો (Dry Cough), પાછલથી તેમાં થુંક યા લબ (Sputum) એ પહેલી નીશાની ગણાય છે. ભૂખનું જતું રહેવું, વજનનું ઘટવું, જરાજરામાં જયાદા થાક લાગવી, (Undue tiredness), રાતના સખત પરસેવા (Night Sweats), સાંજને વખતે ચઢતી તાવ એ બધી જોખમની નીશાનીઓ છે.

બગાડા—(૧) ફેફસાંમાં લોહીનું વાસણ ફાટી જાય ને લોહી મૂળરેશાનાં કોઈ ખાડામાં (Cavity) ભરાઈ જાય ને ત્યાંથી લોહી ખાંસતાં થુંકમાં સાવ ભેળાયલું યા છુટું મોંઢાં વાટે બહાર નીકળે છે (Hæmoptysis). થુંક જરાબી લોહીથી ખરડાયલી યા રંગવાળી માલમ પડે (Sanious or tinged with blood-streaks) કે તરતજ ડૉકટરને દેખાડવી.

(૨) ખવાઈ લેવાઈ-લૂટાઈ-પાટલું બનવું (Extreme wasting).

ખાસ સારવારની સંભાળ. ખાસ અગત્યની ચીજ દરદી માટે ખુલ્લી, સોજી હવા છે. બહારજ સૂવું ને વાસો કરવો, દાખલા તરીકે દિવાલ વગરનાં છાપડાંઓમાં બહાર યા ઘરનાં વરન્ડા ઉપર. મોટા શહેરોમાં જો તેમ બનવું અશકય હોયની તો દરદીનો ઓરડો સાવ હલાયદો જોઇએ, સૂક્કો ને ઉજાસવાળો હોવો જોઇએ, બનતાં સુધી ભોંયતળાયે કે જ્યાંથી દરદી ચાલીને કે લટાર મારીને કે ઉચકીને સારી ઉઘાડી હવા દમમાં લઇ શકે! બારીઓ પોહોળી-પોખાળ ઉંઘાડીજ રાખવી—સવારે યા રાત્રીના વખતે—પરદા-પૂરદીને વચ્ચે માથું મારવા દેવા નહીં! જો હવા સીધી દીલ પર આવતી હોય તોજ ઘટતા પરદા (Screens) તે બાજુ ખસેડી અટકાવ કરવો.

દરદનો ફેલાવો થતો અટકાવવા નીચલી સાવચેતી રાખવી:—

જમીન-ભોંય ચકચકતી, પાલીશ કીધેલી ને તે પર મીણિયા જેવું કપડું પાંથરેલું હોવું જોઇએ (Linoleum). રોજ સાબુ ને પાણીથી સાફ કરવી જોઇએ. કચરો સંતાડે (Harbouring dust) એવી કોઇબી ચીજ ઓરડામાં રાખવી નહીં. કચરો વાળવા (Dusting) રાખેલુ ભીનું પોતું (Damp duster) ઉપયોગ પછી રોજ ઉકાળીને સાફ કરવું (Boiled). થુંક તો ભય-ચેપનું મુખ્ય સાધન (Source) છે. તેને તો સદાઅરૂં બાળીજ નાંખવું. તેને જુનાં કપડાં યા એક કાગળનાં રૂમાલમાં ઝીલવું જે તરતજ બાળી નખાય તો સારૂં યા તો ખાસ થુંકવાની બાટલી (Sputum flask) વાપરવી ને ઘડી ઘડી ખાલી કરવી. તેમાંની થુંકનો બરાબર નાશ કરવો અને બાટલીને જંતુનાશક પાણીથી ધોઈ કાઢવી

દરદી પૂશકળ લબ કાઢે તો પછી તેનું મોંઢું એક જુનાં કપડાં કે નરમ કાગળના ટૂકડા (Swab)થી લુછી નાંખવું ને તે કટકો તરત બાળી નાંખવો. રૂમાલ તો વાપરવાજ નહીં.

આ વાત યાદ રાખવી કે દરદીના દમની હવા સાજું માણસ પોતાના દમમાં લેય યા તો બીમારને ચૂમી કરે, બોકી લે તેબી બહુજ ભયભરેલું છે, કારણ દરદનો આવાજ માગે ચેપ ને ફેલાવો ભારી છે. આ બીના ખુદ દરદીનાં ભેજાં પર ઠસાવવી કે અજાણે યા બેદરકારીથી તે પોતાના બાજાં વહાળાંઓ કે મિત્રોને સપડાવે નહીં. દરદીનાં કોરીકામ-ચમચા-છુરી-કાંટા છુટાંજ રાંખવાં, ખાસ રાખેલાં પ્યાલાંમાંજ બોળવા ને રોજ કમમાંકમ એકીવાર તો ગરમ પાણી ને સોડાખારથી સાફ કરવાં

ખોરાક પૂશકળ જોઇએ, તાકાત આપનારો અને જલદી પચી જાય એવો (Wholesome and easily digested) જોઇએ. જેટલું માગે ને પચે તેટલું દુધ આપવું. ન માંગે તોબી તે વધારે લેવાની ફરજ પાડવી. દરદીની ભુખ તો ઘણીજ ઓછી રહે છે. તેથી ભારે શ્રમ ખેચીને તેનાં ભોજન (Meals), ઘણાં ખાવા ગમે-મન ભાવે (Attractive) તેવાં બનાવવાં, જાતજાતનાં ને ભાતભાતનાં વાણાં (Variety of dishes)

ઉમેરવાં ને તે પીરસવા પહેલાં ધ્યાન ખેંચે તેમ શોભીતી રીતે ગોઠવીને લાવવાં. દરદીની રકાબી ઉપર વધેલો યા નહી અડેલો ખોરાક બચે તે તરતજ બાળીજ નાખવો. દરદીને બહારની જીંદગી (Out-door life) ગુજારવા ઉત્તેજન આપવું, કેટલી કસરત આપવી તેની તુતવોલીક સુચના તબીબ પાસથી લઈ લેવી ને વફાદારીથી અમલમાં મેળવી. જો દરદીને તે કરતાં જરાબી થાક લાગે ની તો તે તરતજ અટકાવી દેવી. દરદીનો રોજીંદો તમામ કાર્યક્રમ અગાઉથી તૈયાર કરી રાખવો કે વખતસર ભોજન મળે, વખતસર આગળ-પાછળ આશાએશ મળે ને કસરત કરવાનો પૂરતો અવકાશ રહે. દહાડામાં બે વાર-સવારે-રાત્રે તાવ જોવી ને નકશામાં નોંધી લેવી ૧૦૦° ડીગરી ફૅરનહાઇટની જરાબી ઉપર તાવ ગઇની તો દરદીને તરત બીછાનામાં સુવાડી દેવો. ધીમે ધીમે પાછી કસરત આપવી. આ ઘણુંજ ઇચ્છવાજોગ છે કે ક્ષય રોગનાં દરદીઓ થોડા મ સબી કોઇ જાણીતી સૅનેટોરીયમમાં દાખલ થાય. આવાં ખાતાંઓ સારી હવા ખવા લાયક જગ્યામાં આવેલાં હોય છે. જો કે દરદીનાં પોતાનાં ઘરમાં સારૂં પસંદ કરવાજોગ વાતાવરણ ને સગવડો મળતી હોય તોબી આવા ખાતાંઓની વૈદક ઇલાજો-સારવાર, ચાંપતી ને નજદીકની ડૉકટરોની ચોંપ-નજર-દેખરેખ તેને પોતાની થુંક તરતજ જંતુરહીત બનાવવા, પોતાને ગમતો-રૂચતો ખોરાક પસંદ કરવામાં, પોતાના લાભ ને પેશા ને સગવડને માફક આવતી જીંદગીની જૂગતી ભોગવવા અને બોજાંઓથી કાતીલ રોગના ચેપ દુર રાખવા તેને શીક્ષણ તો મળશેજ, જે તમામ અમૂલ્ય થઇ પડશે.

ફેફસાંનાં મૂળરેશાનો સોજો (Lobar-Pneumonia) ઘણાં જંતુઓમાંની એકાદ-બે ખાસ જાતને આભારી છે. તે "ન્યુમોકૉકશ" ને "સ્ટ્રૅપટોકૉકશ" નામની બે જાત છે. તે દરદીઓમાં આ જાતો ખાસ કરીને મળે છે, કે જેઓનું શરીરનું રક્ષણ (Resistance), ગધ્ધઇવૈતરાં (Over-work), ભૂખમરા (Under-feeding) યા તો રૂતુની યા ઠંડીની ગેરમહેરબાની (Inclemency or exposure) થી ટોવાઇ ગયલું હોય છે. હુમલો ઓચીંતો હોય છે, પણ તેમાં એક ધ્યાન ખેંચનારી (Characteristic) બીના એ છે કે એક ઠંડીનાં સખત

લખલખાંથી તાવ ચઢવા માંડે છે. આ સલફોનેમાઈડ દવાઓના ઝુમખા (Group of Sulphonamide drugs) ના સોનેરી જમાનાની આગળ આ દરદ એકજ ટૂંકો રાહ (Course) પકડતું હતું. લાભકારક દાખલાઓમાં લગભગ દસમે દહાડે ખરો કટોકટીનો વખત (Crisis) ઘણીજ ઝડપી રીતે સાજો થવાનો (recovery) વખત આવે છે. હવે આ માર્ગમાં ભારે ફેર પડી ગયો છે છતાંપી સંભાળપૂર્વક-ચોપવંતી સારવારની જરૂરીઆત કાંઇ ઓછી થઇ નથી! ખુદ ફેફસું પોતાનું રામેતાનું કાર્ય કરવા પાછું શક્તિમાન થવા લાંબો વખત લે છે.

માત્ર ખાંસીજ શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયાની કાંઇ એકલી નીશાની નથી. સાથે સાથે જોરથી દમનું ચાલવું, છાતીમાં દરદ, હ્રદયનું એચીંતું બેસી જવું (Heart-failure), ઉંઘનું ગુમ થવું (Sleeplessness) અને લવારી-બકારી (Delirium) થઇ આવે છે. મોંઢાં-હોઠોની આસપાસ રસીના ફુલ્લા (Vesicles) ઉભરી નીકળે છે, તેને Herpes કહે છે. આ ઘણીવાર વેદનાભર્યો બગાડો છે. થુંક લોહીથી ખરડાયલી (Blood-stained) ઘણીજ ચીકટ (Tenacious) પડે છે ને તે દેખાવમાં લોઢાંની છાંટછાંટવાળી (Rusty) હોય છે.

ખાસ સારવારની સંભાળ. દુખભર્યાં લક્ષણો (Distressing Symptoms) દૂર કરવાની, દરદીને આરામ આપવાની અને તેનાં હ્રદયને ટકાવી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. હ્રદયને પૂરી આરાએશ તો મળી શકતીજ નથી તો તેને બીછાનામાં રાખી બનતી આરાએશ આપવી. કોઇબી હીલચાલ ઓછામાં ઓછી રાખવી કે જેથી હ્રદય પરનો બોજો (Strain) ઘણોજ ઓછો થઇ જાય. દરદીને જેવી રીતે લેટવાથી વધતામાં વધતી સગવડ મળે તેવી રીતે તેને સૂવાડવો, પણ જો શ્વાસ લેવાનું ઘણુંજ મૂશકીલ હોય (Embarrassed) ત્યાં સિવાય ચત્તું જ-પીઠ પર (Flat) સુવું કે જેથી ઉષ્ણ-કટિબંધનું દબાણ (Gravity) હ્રદયનું કાર્ય વધારવા વધુ જોશ (Force) વાપડે નહી. ઓરડો વધતામાં વધતી સાફ હવા લાવ-લઇ જાવ કરી શકે તેવો હોવો જોઇએ કે જેથી દમ લેવાની સગવડ

મળે, દરદીને પૂરતાં ગરમ કપડાં આપવા, ફ્લાનલનું "ન્યુમોનીયા-જૅકેટ", ગામગીનાં કપડાંથી બનાવેલું, પહેરાવવું ને ગરમ પાણીની બાટલી-ઓની પૂરતી મદદ આપવી.

મોંઢાંની ખાસ સારવાર થવી જોઇએ, કારણ તેની અંદર જલદી ઠરા બાઝે છે (Furred) અને શુક્કું બને છે. રસીવાળા મોંઢાં પરના ફોલ્લીયાઓને (Blisters–Vesicles) ને કાંઇ પાઉડર છાંટી શુક્કાજ રાખવા; પણ જો મોંઢાંનાં ખૂણાંમાં બે હોઠ વચ્ચે થયાં હોય તો શુક્કા રહેવું બહુ મુશકીલ છે ને ત્યાં ભૂકી નહીં, પણ કાંઇ ચીકણો મલમ જોઇએ. દરદીની સગવડ પર વીચારવંત ચોંપ રાખીને ઉંઘ વધારવાની કોશેશ કરવી જોઇએ, ઓરડાની શાંતિ ને ચૂપકીદી વધારવી ને ઉશકેરાટ-જંજાળ દૂર રાખવી જોઇએ. બેચેની મટાડવા-ઉંઘ વધારવા ડૉકટર સુવાની દવાઈ (Hypnotics યા Soporific) આપે છે. દરદીને શાંત કરી તેની સગવડ વધારી એવી દવાઇઓ આપવી.

તાવ તમામ જતી રહે ત્યાં સુધી ખોરાકમાં તો બધી પ્રવાહીજ આપવી. અને તેટલું પાણી આપવું. મેવાના મીઠા કરેલા રસો બહુ ફાયદા-કારક છે. દરદીનેબી તે રૂચે છે. એવી ટૂંકી બીમારીમાં નક્કર (Solid) ખોરાક તો પચી શકે નહી ને આપવોબી નહીં.

ખાસ ઉપચારો (Special Treatment). એમાં:—

૧. સલફોનેમાઇડ ઝુમખાની દવાઇઓ. જો આ દવા ફરમાવવામાં આવી હોય તો નર્સે ખસુસ જાણવું ને યાદ રાખવું જોઇએ કે નીમકનો યા મીઠાંનો જુલાબ (Saline Aperients), ઈંડાં, કાંદા યા પેઆસ એવાં દરદીઓને કદીબી આપવાં નહીં.

૨. ગરમ શેક (કૅઓલીનના) ફેફસાંનાં પરદા યા ઢાંકણનાં ભાગમાંનાં દરદ ઉપર.

૩. શ્વાસોશ્વાસને મદદ કરવા ઑક્ષીજન હવા. આ હવાનો ઉપયોગ દીન પર દીન ઘણો સાધારણ થતો જાય છે. શ્વાસતીમાંથી બચવાના નહીં પણ એક સાજા કરવાના ઉપાય તરીકે તે વાપરવો.

દર ચાર કલાકે તાવ નોંધતો નકશો રાખવો અને તાવ નીચે પડયા પછીથી તે ચાલુજ રાખવો. જ્યારે તબીબ તેની ખાસ જરૂર નહીજ બતાવે ત્યારેજ બંધ કરવો. જો તાવ ફરી વધવા માંડે તો જાણવું કે **ફેફસાંનાં ડાબડામાં** (Pleural Cavity) **પરૂ** (Pleurisy) થવા માંડયું છે. ન્યુમોન્યામાં આ ગંભીર બગાડો છે. હૃદયની ખરી હાલત બતાવવા નાડીનું પ્રમાણ ઘણું ઉપયોગી છે, જ્યારે શ્વાસોશ્વાસનું પ્રમાણ ઑક્ષીજનની જરૂરીયાત બતાવી આપે છે.

સાજાં થવાની હાલત ઘણી જલદીથી આવી જાય છે, પણ દરદીની આગળી જીંદગીમાં પાછો તેને ઘણીજ દેખરેખ રાખીને ધીમે સાસે દાખલ કરવો કે જેથી તેની તબિયતનાં સુધારામાં જરાબી ખલલ પોહોંચે નહીં.

શ્વાસની નળી ને ફેફસાંનાં અણુઓનો સોજો (**Broncho-Pneumonia**). આ કાંઈ ખાસ ચેપી દરદ નથી. પણ તે ફેફસાંનાં મૂળ રેશાના વરમ (Lobar Pneumonia) ને એટલો બધો મળતો આવે છે કે તેને આજ વીભાગમાં આમેજ કરવામાં આવ્યો છે. ઉપરની શ્વાસની નળીનો સોજો નીચેની ફેફસાંની મૂળરેશામાં ઉતરે છે તેને લીધે થાય છે. બ્રૉનકાઈટીશ" માફક આ બીમારીમાંબી દરદીઓ યા તો ઘણી નાની વયનાં યા તો બુઢાં હોય છે. તે કોઇબી બીજાં દરદના છેવટના બગાડા તરીકે કોઇબી ઉમરના બીમાર પર હલ્લો કરે છે. ઈનફ્લુએનઝા, ગોવરાં ને કુકડીયા ખાંસીમાં છેવટમાં આ દરદ ઉભરી નીકળે છે (Complication).

ખાસ સારવારની સંભાળ લોબાર-ન્યુમોનીયાની જેવીજ છે; એટલે બીછાનામાં સંપૂર્ણ આરાએશ, ગરમાવો, તાજી હવા, પૂરતાં પ્રવાહી પીણા, જંજાળ ને ચીરડાટમાંથી રાહત. આ બીમારીનો રાહ ઉપલાં કરતાં વધારે લાંબો છે અને ઓચીંતો છેડો આવતો નથી. સારા કેસોમાં તાવ–નાડી–શ્વાસ ધીમે ધીમે નીચે પડી રાબેતાનાં નીયમીત બને છે. આમાં દરદીને ધીમે ધીમે સાજું થવાનું છે, કારણ લાંબી બીમારીથી દરદીની હાલત બહુ નખાઇ ગયલી (Exhausted) ને નબળી છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

વાઢકાપનાં બીમારોની સારવાર (Surgical Nursing).

સામાન્ય નીયમમાં તો વાઢકાપના કેસોની સારવાર બીજા દરેક બીમારોની હોય છે તેવીજ છે. આ દરદીની એવી રીતે સારવાર કરવી જોઇએ છે કે જેથી તેની સાજા થવાની સઘળી શક્તિઓ તેને સંપૂર્ણ ફત્તેહ અપાવે. તેમાં—

૧. સારા સુખશાંતીના સંજોગોમાં બીછાનામાં આશાએશ.

૨. બગડેલા ભાગોની સંપૂર્ણ આશાએશ. દાખલા તરીકે:—

(*a*) એક તૂટેલા હાડકાંને ખપાટીયાંઓથી (Splints) બાંધી હાલવા-ચાલવા વગર ઠંભ બનાવવું.

(*b*) સામાન્ય ખોરાકમાં ભારે ફેરફાર કરી હોજરીને ફરજ્યાત આશાએશ આપવી.

૩. દરદને રૂચતો ખોરાક. પ્રવાહી (Fluid) યા હલકો ખોરાક ફરમાવવો જે દરદીની સઘળી જરૂરીયાતો (Needs) પૂરી પાડતો હોય.

૪. કુદરતી હાજતો પર નજર. કાંઇબી અજાયબ જેવું યા અપવાદ જેવું લાગે (Abnormal) તો નર્સે તે તરત નોંધી લઇ તબીબની જાણમાં લાવવું, જેવું કે દેખાવમાં ફરક, ઝાડા-પિશાબના દર, રીતી, જથ્થામાં ફરક.

૫. હુકમ મુજબ દવાઓ આપવી અને ખાસ ઉપચારો તબીબે ફરમાવ્યા હોય તે બજા લાવવા.

૬. રોજીંદો નકશો રાખવો અને એક કરતાં વધુ વખત તાવ-નાડી-શ્વાસ નોંધી રાખવા.

વાઢકાપની સારવારમાં ઓરબી ચીજો જરૂરની છે:—

૧. જખમની સંભાળ.

૨. વહાડકાપ સાથ જોડાયલી કામની ફરજો.

જખમો ને તેમની સંભાળ (Wounds and their Care).

શરીરની મૂળરેશાઓના ચાલુ પ્રભાવ (Continuity) માં ભંગાણ તે **જખમ છે.** આ જખમ જાણી જોઇને કરવામાં આવે, જેમકે એક વહાડકાપમાં (Operation) યા તો એતેફાકાન–એક દૈવયોગે–અકસ્માતમાં (Accidental). કોઇબી દાખલામાં જરૂરી છે કે આ જખમ જલદીથી રૂઝ આવવો જોઇએ (Heal) અને તેનો જે ડાઘ (Scar) રહી જાય તે ઓછામાં ઓછી ખોડખાંપણ (Deformity) જતાવતો હોય.

નવી મૂળરેશાઓ ને લોહીની શીરાઓની વધથી જખમ રૂઝાય છે. તેઓ તૂટેલા ભાગનું ભંગાણ ગોયા જોડી દે છે આથી ચામડીનું અસલ જોડાણ પાછું આવે છે (Continuity).

રૂઝ કોઇ વાર (*a*) પહેલાંજ જોડાણ (Primary Union) યાને પહેલાંજ ધારવા મુજબ–પહેલી ધારણાથી (First Intention) આવે છે. જયારે જખમના બન્ને બાજુની ખુદ કીનારીઓ (Borders) ને નુકસાન થયું નથી (Undamaged), ચેપ લાગો નથી, અને એક એકને ચોંટાડી શકાય છે (Brought into close Approximation), યાને બાજુ બાજુમાં લાવી શકાય છે કે જેથી સમારકામને અડચણ આવતી નથી: તેવા દાખલામાં યા તો વળી (*b*) બીજા દાખલામાં વચ્ચે રફુકામની માટી નાંખીને (Granulation) બીજી ધારણાથી–(Second Intention) એમ બન્ને બાજુઓની કીનારીને ઇજા થયલી હોવાથી સાથે લાવી શકાય નહીં. આ રીતમાં નાશ પામેલી મૂળરેશા જે ખાલી ભંગાણ (Space) મૂકી જાય છે તે જગ્યા–ખાડો (Scar tissue) પોપડાની મૂળરેશાથી ભરવાનો ઇરાદો છે. આ જરા મહેનતની લાંબી રીતી છે ને એમાં જે પોપડો (Scar) પેલો ખાડો પૂરે છે તે પહેલાનાં કરતાં વધારે લાંબો

રહે છે. પહેલી રીતીની નીશફળતાનું મુખ્ય કારણ એ છે કે પરૂ પેદા કરનારાં જંતુઓ વચ્ચેથી મોટી જગ્યા ખોદી ખાઈ ગયાં છે.

જખમ ચેપી થાય (Infection of wound) તેમાં માત્ર રૂઝાવવામાં ઢીલ થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ તેથી એક જાતનું ગંભીર ઝેર (Toxæmia) પેદા પડે છે, જે બીયાંઓ મૂળરેશામાં વધી લોહીમાં ફરી ફેલાવે છે યા તો ખૂદ જંતુઓ પોતે લોહી મારફતે બધેબધ એક ઝેર ફેલાવે છે (Septicæmia) યા તો ખાસ દરદો પેદા કરે છે, જેવાંકે ઍરીસીપેલાઝ, ટેટેનસ અને હવાથી મૂળરેશાનો નાશ (Erysipelas, tetanus and gas gangrene).

જખમમાં જંતુઓ પેદા થવાં દેવાંજ નહીં (Asepsis) એવી કોશેશ દરેક વહાડકાપની પટીમાં (Surgical Dressings) થવીજ જોઇએ. એક જખમ તમામ જંતુરહીત બનાવવો યાને પેદા થયા પછી દૂર કરવાં નહીં, પણ પેદા થવાંજ નહી દેવાં તે નર્સની મુખ્ય ફરજ છે (**Asepsis**). અકસમાતથી થતા જખમોમાં આ હાલતનું પાળણ થવું મૂશકેલ છે, કારણ તેમાં ખુદ ઇજા થતાંજ જંતુઓ ઉભરી નીકળે છે. અહીં ઘટતી જંતુનાશક મેળવણી વાપરવી જોઇએ, જે જંતુઓનો નાશ કરવા સાથ મૂળરેશાના અણુઓને નુકસાન પોહોંચાડે નહીં. ત્યારપછીની પટીઓમાં જંતુઓ પાછાં પેહતાં પડેજ નહીં ને વધુ નુકસાન પૂગાડે નહીં, વધુ ચેપ દાખલ કરે નહીં, તેથી જંતુરહીત બનાવવાનાજ પગલાં લેવાં જોઇએ.

જ્યાં વહાડકાપે જખમ કર્યો છે તે તો પહેલી ધારણાથીજ રૂઝાવવાની નેમ રાખવી જોઇએ. આ મૂશકેલ થઇ પડે છે, જો વહાડકાપ પહેલાંજ ભાગ ચેપી થઇ ગયો હોય ને ખુદ વહાડકાપથીબી તે ચેપ સમૂલગો નહીંજ નીકળી ગયો હોય.

આપણા હાથ જંતુરહીત બનાવવા (To Make Hands aseptic). ૧. હાથનો પંજો ને નીચલો ભાગ (Hands and forearms) પાંચ મીનીટ સુધી એક ગરમ કાધેલો (Sterilized) નખનો બ્રશ (Nail-brush) લઇ ખૂબ ઘસવા (Scrubbed), સાબુ ને ગરમ પાણીનો

છુટથી ઉપયોગ કરવો, નલમાંથી પડતું પાણી (Running) સારૂં છે, નહીં તો એકનું એક પાણી નહીં રાખવું, પણ ઘડી ઘડી બદલી કરવી.

૨. ત્યાર પછી તેમને કોઈ વહાડકાપની "સ્પીરીટ"માં બોળવા (Immersed) યા તો મલમલનો ટૂકડો તેમાં બોળી તે ભાગ પર ઘસવો.

૩. જો હાથને શૂક્કા બનાવવા હોય તો એક ખાસ ગરમ રાખેલા ટૂવાલથીજ શૂક્કા કરવા.

૪. જો રબરનાં ગરમ કીધેલાં મોજાં (Gloves) વાપડવાં હોય તો હાથની ઉપર મુજબની વ્યવસ્થા કરી પછી તે સોજે હાથે પહેડવાં. વહાડકાપમાં તો તે વગર ચાલતુંજ નથી, પણ ઘણાં ડૉકટરો ને નર્સો તો એક જખમ પર પટી બાંધતી વેળાબી તે વાપડે છે.

જખમ પર પટી કરવી (Dressing a Wound). ડૉકટર માટે તૈયાર રાખવાની ચીજો:—

ગરમ ને જંતુરહીત (Sterile) બનાવેલાં પાણીનો કુંજો (Jug).
પટી બનાવતાં પાથરવાનું મીણિયાનું પહલું કપડું (Mackintosh).
ખરડાયલી પટી ઝીલવાની ટ્રે યા બાલદી.
ગરમ કીધેલા (Sterile) ટૂવાલ પાથરેલી એક ટીપાઈ, જેની પર મૂકવાનાં ત્રણ ગરમ ભઠ્ઠીનો બાફ આપેલાં પ્યાલાં (Bowls):—

(*a*) એકમાં જંતુનાશક દવાનું પાણી.

(*b*) ભઠ્ઠીમાં ગરમ કીધેલાં હથિયારો (Instruments), કાતરો (Scissors), નાકાઓમાં ઘુસાડવાનો બારીક સૂઈઓ (Probe), બે જોડી પકડી દાબી ખેંચવાના બે ચીપિયા (Dissecting forceps), એક જોડી પટી બોસવાના કે દાબવાના ચીપિયા (Dressing forceps) યા તો કોઈ લોહીની શીરા દાબી તેમાંથી પડતું લોહી થંભ કરવાનો ચીપિયો (Artery forceps), એક જોડી.

(c) પૂરઠા, રૂના, લીન્ટના કે ધાપૂરાના ટૂકડા (Swabs), પટાપટીઓ (Dressings) ને પાથરવાના બાફ આપેલા સાફ ટોલીયા.

એક–બે બીજાંબી બાફ આપેલાં પ્યાલાંઓ, જેમાં જોઇતાં કરતાં ખાસ જંતુનાશકો.

વળી બીજું એક પ્યાલું, જેમાં ભાગ પર મૂકવાની પટી–રૂ વગેર મૂકવામાં આવે છે.

આ પૂરી તૈયાર કીધેલી ટેબલ પર ઢાંકવા માટે બાફ આપેલો એક મોટો ટોલીયો.

જયારે આ મેજો તૈયાર કરવામાં આવે ત્યારે કોઇબી ચીજ હાથે ઉંચકી મેળવી નહીં, પણ તે એક ઉકાળેલા ચીપિયા વડેજ ધરવી (Handle).

જખમ પર પટી બાંધતાં ડૉકટરને મદદ કરવાની રીત (Method of Assisting the Doctor in Dressing the wound). આબી તૈયાર કીધેલી મેજને સવલ પડતી જગ્યે ધસડી મેળવી. જયારે તબીબ પોતાના હાથોની જતન લેતો હોય ને તેમને ધોઇ ધાઇ જંતુનાશક બનાવતો હોય ત્યારે નર્સે બારી બંધ કરવી, બીછાનાનાં કપડાં નીચાં કરવાં, તે મેંકીનટોશથી ઢાંકવાં, પટી ને ઉનનું ઉપરનું પડ કાઢવું, ત્યાર પછી તેણીએ પોતાના હાથો જંતુરહીત બનાવવા અને પછી જેમ જરૂર પડે તેમ તબીબને મદદ કરવી. જયારે પટીનું કામ પૂરૂં થયું ત્યારે દરદીને બીછાનામાં આરામમાં મેળવો, બીછાનું બરાબર કરવું અને ત્યાર પછી મેજની બધી ચીજો બરાબર વગેસજે કરવી.

જખમો, બળત્રા, ઝમઝમા, અસ્થિભંગો
(Wounds, Burns and Scalds, Fractures).

જખમના ઉપાય કરતાં નર્સની નેમ:—

૧. ચેપ અટકાવવો.

૨ મૂળરેશાને વધારે ઇજા થતી બચાવવી.

૩. નજર રાખવી ને ખાતમી આપવી:—(*a*) જો લોહી છુટી જાય (Hæmorrhage) યા ફરી વહેતું થાય તો; (*b*) જખમના દેખાવમાં કાંઇબી અસાધારણ લાગે તો.

રસતાના કારણોથી યા લડાઇની ઇજાઓથી ઉપજતા જખમો (Wounds Resulting from Road or war Injuries). જમીન (Soil) માટી યા કચરાથી બગડેલાં હોય છે, જેમાં "ટેટેનસ એશીલાઇ" જંતુનાં બીયાંઓ (Spores) હોય છે. આ સબબથી જખમ બરાબર ધોવો જોઇએ અને હાઇડ્રોજન પરઑક્ષાઇડથી સાફ કરવો જોઇએ. શસ્ત્ર-વઇદ તો એવા જખમને કાપી નાંખવાની (Excising) બહુ કોશેશ કરે છે અને વળી જોખમ ઓછો કરવા ઍનટી-ટૅટેનસ સીરમની પીચકારી મારે છે.

બળવું ને દાઝવું (Burns and Scalds). પ્રાથમીક મદદ વિષે તો તે ક્રમની પોથીમાં આપણે વાંચી ગયા. મોટાં બળત્રાંઓની તો હૉસ્પીટલમાંજ ઉપાય ને સારવાર થાય, પણ જો ઘરમાં તેનો ઇલાજ કરવો હોય તો નર્સે એક બીના યાદ રાખવી કે દરદી ઘણા મોટા ધક્કા (Shock) થી પીડાય છે અને તેથી તેને ગરમ ને શાંત રાખવો. તરત બીછાનામાં મૂકવો, અને જે રીતેબી અનૂકુળ લાગે તેમ દમ બાંધીને પ્રવાહી આપવી.

જળવાથી-દાઝવાથી જે મૂળરેશાઓને નુકસાન પૂગું હોય તેમાં જલદીથીજ જંતુઓ પેદા થાય છે તેથી ડાકટરે જે પટી ફરમાવી હોય તેથી તે ભાગોને ઢાંકેલાજ રાખવા. જો શરીર અને હાથ-પગ પર બળત્રાં કે ઝાગડાઓ હોય તો તે પર કપડાં અથડતાં અટકાવવા ને ભાર ઉંચકી લેવા બીછાનાનાં પાંજરાં (Bed-cradles) વાપડવાં. જો તેમને શક્કાં બનાવી દેવાનો ઇલાજ (Coagulation treatment) ચાલતો હોય તો નર્સે ઘણીજ સંભાળ રાખવી કે તે પર ઠરી ગયલું પડ (Coagulum) સ્વચ્છ, શક્કું ને સાફજ રહે. એકવાર જખમ રૂઝાઇ ગયો ને પોપડો ખરી ગયો ત્યાં સુધી આવી સંભાળ રાખવી જોઇએ.

અસ્થિભંગ (Fractures). પ્લાસટરની બનાવટે તૂટેલાં હાડકાં-વાળાં બીમારોની સારવાર હવે ઘરમાંજ શકય બનાવી છે. અને આવા બીમારો ઘણાં દાખલામાં તો અજબ જેવા ટૂંકા અરસામાં પાછાં રાબે-તાનાં પોતાનાં કામેબી લાગી ગયાં છે. આ દરદીઓની સંભાળમાં અગત્યની બીનાઓ એ છે કે:—

(*a*) પ્લાસટર સાફ, આખું અને શૂકું રાખવું.

(*b*) જો એક ભાગ પર પ્લાસટર લગાડયું હોય, તે ભાગ તે પછી એકદમજ ઠંડોગાર માલમ પડે યા તો ફીક્કોફચ કે બ્લુ થઈ ગયલો દેખાય તો તરતજ ડૉકટરને ખબર આપવી.

(*c*) જો દરદથી સોય યા ટાંચણીનાં ઘોકા ભરાતા હોય તો તે વિષેની ખબરબી તબીબને તરતજ આપી દેવી. દરદ તો અટકીબી જાય, પણ જો દબાણની અસર ફેલાય તો તેનાં ખરાબ પરીણામ નીપજે, જેવાં કે ધારાં (Pressure-Sores) પડે.

દરદ અટકાવવા પ્લાસટરની અંદર વધુ રૂના પૂમડાં ઘુસાડવાં નહીં! દરદ તો અટકશે, પણ ધારાં ઓર વધી જશે.

અંગત પ્રત્યક્ષ તાલીમ (Practical Work).

પટી બદલતાં શું તૈયારીઓ કરવી જોઇએ તેની તાલીમ.

નીચલી ક્રીયાઓ કરી બતાવો:—

બાફ આપેલાં હાથનાં મોજાં કેમ વાપરવાં તે બતાવો (Demonstration).

બાફ આપેલી ચીજો કેમ હાથ ધરવી તે બતાવો (Demonstration.

વધારો.

SUPPLEMENT

(આ અભ્યાસનાં ક્રમ (Syllabus of the Course)ની અંદર વધારાનો જોકે સમાવેશ થતો નથી (Not included) તોબી ઉમેદવારને ફરમાશ કરવામાં આવે છે કે જેમ બને તેમ બારીકીથી તેનો અભ્યાસ કરવો.)

પ્રકરણ ૧૪ મું.

હૉસપીટલમાં સારવાર કરવાની રીતની બારીકી (Hospital Nursing Technique)

ઉપાય કરવામાં હૉસપીટલમાં ને ઘરની સારવારની રૂઢીમાં બહુ ફરક પડે છે. સારવારની કેટલીક રીતો, નવા ઉપચારો, હથિયારો, સામગ્રીઓ, તેણીને નવાંજ માલમ પડશે અને તેણીનું જ્ઞાન કેટલી હદે ને કેમ વધારવું તેનો આધાર તે કેમ ઉપાડી લેશે ને શું કરી બતાવશે તે પરજ રાખે છે.

પહેલાં તો તેણીએ જે હૉસપીટલમાં તેણી પોતે તાલીમ મેળવવા જતી હોય તેની ધંધાદારી રાહરીતી-તાલીમ તરબિયતથી (Professional Etiquette) માહિતગાર બનવું જોઇએ. કારણ જેમ બધી વ્યવસ્થા કરનારી સ્થાપિત સંસ્થાઓમાં મુકરર હોય છે તેમ હૉસપીટલમાંબી કાર્ય કરવાની એક રૂઢી મુકરર થયલી હોય છે, જેના કાયદા કાનુનો બર સઘળું કાર્ય ઘડીયાળનાં કાંટા પેરે ચાલુજ રહે છે (Code of Procedure).

હૉસપીટલનો ડાકટરી, સારવાર કરનારો ને બીજાં બીનધંધાદારી કાર્ય કરનારા સત્તાવાળો વર્ગ (Medical, nursing and Lay staff)

એકસંપથી એક ઝુમખામાં (In a team) એકજ સામાન્ય નેમથી કાર્ય કરી રહે છે. તે દરદીઓના સર્વોત્તમ લાભો માટે છે. અને નવી નર્સેબી નક્કી કરવું જોઇએ કે તેણીબી કેવી સૈાથી સરસ રીતે સહકાર કરે અને તે ઉમદા નેમમાં પોતાનો અદના ફાળો આપે.

સારવાર કરનારી સંસ્થા (Nursing Staff). નરસીંગ સ્ટાફની વડી તે **મેટ્રન** છે. તેણી કારોબાર કરવાના ને બંધારણ ખાતાંના સઘળા સવાલોમાં ડાકટરી ને સામાન્ય બીનધંધાદારી સ્ટાફના ધાડા સંબંધમાં છે. એક નાના ખાતાંમાં તો સર્વ સારવારની રીતીનો તેણી એકલીજ કારોબાર ચલાવે છે, પણ મોટાં ખાતાંઓમાં બીજી પોતાની ઘણી ફરજો તેણી થોડી જૂની-પૂરાણી-ભારે અનુભવી "સીસ્ટરો" (Sisters) ને સોંપે છે, જેઓ "વૉર્ડો"-વીભાગો ને બીજાં કેટલાંક ખાતાંઓનાં કારોબાર ને દેખરેખ માટે (Administration and Supervision) તેણીને આધીન છે. એક વૉર્ડ સીસ્ટરના હાથ તળે ઘણી વાર ઘણી નર્સો તેણીની સુચનાઓ (Direction) હેઠળ તાલીમ મેળવી રહી છે. એક વૉર્ડનો કારોબાર ચલાવવામાં વળી વૉર્ડ સીસ્ટરને એક તાલીમ પામેલી વૉર્ડ નર્સ મદદ કરી રહી છે. વૉર્ડ સીસ્ટર પોતાની સંભાળ હેઠળના સઘળાં બીમારોની માવજત માટે તે ખુદ ડૉકટરી સ્ટાફનેજ સીધી જવાબદાર છે. એક તબીબની રોજીંદી મુલાકાત (Rounds)માં તે તેની સાથે ફરે છે, દરેક અંગત-પ્રત્યક્ષ દરદીની પ્રગટી (Reports, progress of the Individual Patients)નો હેવાલ તેને આપે છે અને વધુ ઇલાજના સઘળા હુકમો ને સુચના વળતામાં તેણી મેળવે છે. પોતાનાં ખાતાંમાં સઘળી નર્સોએ શું કામ બજાવ્યું છે તે માટે વડી મેટ્રનને તેણીજ આભારી છે. આ જાણ થતાં નર્સ સમજશે કે ઘણું અગત્યનું છે કે સીસ્ટરને દરદીઓની સંભાળ લેવાની તાલીમ તેણીને આપવાની તક મળે તો સારૂં, તેમજ એક વૉર્ડની રોજીંદી ફરજો શીખવવાનુંબી બને તો ઠીક થાય. જ્યારે પોતાની ફરજ શરૂ કરે તે વખતે જો આ કીમતી તક મળી જાય તો તેણીને ઘણો લાભ થાય છે. દરદીનાં ભલાંની સઘળી વાતોનીબી સીસ્ટરને ખબર આપવાની ફરજ છે. "ડયુટી" પર ચઢતાં

યા ઉતરતાં યાને ફરજ બજાવવાનું શરૂ કરતાં કે પૂરૂં થતાં નર્સોએ સીસ્ટરને યા સ્ટાફ નર્સને બધો રીપૉર્ટ કરવોજ જોઇએ.

વઇદક અમલદારો (Medical Staff). ડૉકટરો સાથનો નર્સનો સંબંધ માત્ર ધંધાદારી ધોરણ પરજ (Professional basis) બંધાવો જોઇએ. તેને ભલે અંગત રીતે પીછાણતી હોય, યા ધાડા દોસતીના સંબધ હોય, પણ ધંધામાં લેહલારાં નહીં જોઇએ. ખરી રીતે માત્ર વડી નર્સ (Senior nurse) થીજ દરદીને લગતા "રીપૉર્ટો" ડૉકટરને પોહોંચાડી શકાય. નાની નર્સોએ તબીબની મુલાકાત દરમ્યાન બને તેટલા વૉર્ડના પોતાના વીસ્તારોને શાંત રાખવા અને જયારેબી કોઇબી ચીજમાં તેમની મદદ માંગવામાં આવે ત્યારે ખુશીથી આપવી. જો સીસ્ટર યા સ્ટાફ નર્સની ગેરહાજરીમાં તબીબની આમદ (Visit) થઇ તો તેણીની પહેલી ફર્જ તેણીને એ બાબે તરતજ ખબર પૂગાડવાની છે અને તેણી આવી પૂગે તેટલાં કોઇ દરદીને તપાસવાનાં તે તબીબનાં કામમાં જોઇતી મદદ આપવી. જો તે બીમારની હાલતમાં કાંઇબી સુચના યા હુકમ આપવામાં આવે તો તે સંભાળથી સાંભળી તેની તરત નોંધ લઇ સીસ્ટર યા સ્ટાફ નર્સ આવતાં સાથ તે તેણીને આપી દેવી.

મુલાકાત લેનારાંઓ (Visitors). એક મદદગાર યા શીખાઉ તરીકે એક નર્સ જયારે એક જાણીતી હૉસપીટલમાં જોડાય છે, ત્યારે તેણીએ આ બીના પોતાનાં ભેજાંમાં રાખવી (Auxiliary) કે જેવી પાક્કો પહેરવેશ (Uniform) પહેડી તેણી વૉર્ડમાં દાખલ થાય કે દરેક બાબદમાં તે ઇસપીટાલના "સ્ટાફ"ની તેણીને એક સાધારણ નર્સ તરીકેજ સમજવામાં ને ગણવામાં આવે છે. તે પળથી ત્યાંના દરદીઓનાં અંગત ને સામાન્ય ભલાં માટે અને મુલાકાત લેનારા તરફ દરેક દીલસોઝી ને સહકાર બતાવવા તેણી પાક ફર્જથી બંધાયલી છે!

વળી કેટલાક દાખલાઓમાં તો પોતાની વડી મૅટ્રન સાથ વૉર્ડ, રસોડાં ને ચોક્કસ બીજાં ખાતાંઓની મુલાકાતે જવા તેણી બંધાયલી છે. દરદીઓ માટે જેબી તેણીને મેટ્રન પૂછે તેના ખાત્રીપૂર્વક જવાબ આપવાની અને મેટ્રનના "રાઉન્ડ"માં દરેક મદદ આપવાની તેણીની ફરજ છે.

જ્યારે કોઇ દરદીનાં સગાંવહાલાંઓ ને મીત્રો તેની મુલાકાતે આવે ત્યારે નર્સે તેમની સાથે મહોબ્બત અને લાયકીથી વરતવું અને ખૂરસીઓ આપવી. જો દરદીની હાલત વીષે તેઓ કાંઇ વીગત જાણવા માંગે તો તેણીએ તે ફરફર કહી દેવી નહીં, પણ પોતાની વડી સીસ્ટર આગળ તેમની માંગણી લઈ જવી કે જે જો તેણીને વાજબી લાગે તો તેઓ જવા ઉઠે તે પહેલાં તે સીસ્ટર પોતે તેમને જાતે મળીને વાજબી સંતોષ આપે.

ડૉકટર એકાદ દરદીને દીવસમાં અમુક વખતે કેટલાં આસામીઓને મળવા દેવાં ને કેટલો વખત બેસાડવાં તે નક્કી કરે છે તે પ્રમાણેજ ચાલવું, પણ બહુ ફૂનેહ-કળેવળે-ને લાયકીથી કામ લેવું.

હૉસપીટલના એક વૉર્ડની કેટલી ખાસ વીગતો.
(Special Features of a ward).

હવાની અવર-જવર (Ventilation):—એક ઓરડા યા "વૉર્ડ"માં સંખ્યાબંધ દરદીઓનો સારા દીવસનો ધાડો વસવાટ હોવાથી તેમના બાબદમાં આ બાબદ ખાસ અગત્યની છે. હવાની અવર જવરમાં ખરાબ ખામી—કોઇ વાર એકજ વોર્ડના અમુક દરદીની સરદી યા સળેખમ યા બીજું કાંઈ ચેપી દરદ બીજા દરદીઓમાં જગેજગ ઉડારે છે. એટલું બધું નહીં તો ખરાબ અવર-જવરથી દરદીઓ થાક-માથાંના દૂખાવા-ભૂખનું ઉડી જવું તથા સામાન્ય બેચેનીની તો ફરિયાદ કરશેજ! આ અવર-જવર વધારવા આજના વખતની હૉસપીટલોમાં બારીઓ એકેકની સામી બાજુએ રાખવાનો રીવાજ છે. આથી આડા અવર-જવરથી (Cross ventilation) ઓરડાના દરેક બીછાનાને હવાની પૂરતી અવર-જવરનો લાભ મળે છે. કારણ હવાનો પ્રવાહ બધી બાજુથી પસાર થાય છે. વૉર્ડની બાજુના ઓરડાનેબી આ રૂઢીથી સારી હવાની અવર-જવર મળે છે ને ચાલમાંબી (Lobby) પવન રહે છે. ઘણી ઇસપીટાલોમાં હવાની અવર-જવર વધુ સારી બનાવવા બારીઓ ઉપર

એવાં જાળીયાં (Hoppers) ગોઠવવામાં આવ્યાં છે ને તેની બાજુમાં ચકના પરડા કરવામાં આવ્યા છે (Checks); જે અંદર આવતી હવાને ઉપર ધકેલે છે (Deflects). નર્સે અવર-જવર વધારનારી સઘળી રીતીઓનો પૂરો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. વૉર્ડમાં હંમેશાં બને તેટલી તાજી-સારી હવા દાખલ કરવીજ જોઇએ, પણ આપણામાં દરદીઓજ એવાં છે કે કેટલાંકોને તો તાજી હવાનીજ અભીત્રી છે, જરા કળેવળે કામ કરવું.

પલંગ ને બીછાનું (Bed and Bedding). નર્સને જણાશે કે ઇસપીતાલના બીછાનાઓની ઉંચાઇ (Height) ઘરનાં કરતાં વધારે હશે, કારણ ડૉક્ટર-નર્સોને ઉપાયો કરવાની રીતી અજમાવતાં વધારે સગવડ મળવી જોઇએ ને વળી બીછાનાની જગ્યા સાફસુફ કરવાની વધુ જગ્યા રહેવી જોઇએ. ઘણી હૉસપીટલોના બીછાનાઓની ટળાઇને બચાવવા મૅકીનટોશ વપડાયાં છે અને દરેક ઠેકાણે દરદીઓને દાખલ કરવાના બીછાના (Admission bed) યા વહાડકાપ કરવાનાં બીછાના (Operation bed)માં મૅકીનટોશનોજ ઉપયોગ થાય છે.

ખેંચવાની આદી ચાદરો (Draw-sheets) બી ખાસ વાપડે છે.

મોટી હૉસપીટલોમાં પોતપોતાની કપડાં ધોવાની દુકાનો (Laundry), કપડાં રાખવાનો ખાસ ઓરડો (Linen room) વગેરે રહે છે. ખરડાયલાં કપડાંની ખાસ વ્યવસ્થા કરવાની ગોઠવણ હોય છે. જેવું બીછાનાંની બહાર ગયું કે એક ઢાંકણા સાથની બાલડી મેળી હોય તેમાં જાય છે. એમાં જંતુનાશક દવા નાંખવામાં આવી છે. બધા વોર્ડોની બાટલી ખાસ જગા પર ખાલી થઇ સીધી "લૉન્ડ્રી"માં જાય છે.

વહાડકાપના બીછાના (Operation beds). આ વહાડકાપના બીછાના કરવાની જુદી જુદી રીત હોય છે. કોઇમાં સાધારણ રીતે બીછાનું કરવાનો ધારો હોય-એક બાજુ ખોસેલાં રહે (Tucked in) અને બીજી બાજુના કપડાં માત્ર તેની ઉપર ઘડી વાળી નાંખેલાં હોય (Rolled back) કે ત્યાંથી દરદીને સહેલાઇથી અંદર લેટાડી શકાય અને તેની ઉપર કપડાં પાછી ઘડી કાઢીને ઢાંકી શકાય.

બીજી રીત એ છે કે નીચેનું બીછાનું આડી ખેંચવાની ચાદર (Draw-sheet) સુધી સાધારણ રીતેજ કરવાનું. ઉપરનાં બીછાનાનાં કપડાં હંમેશની માફક મૂકો, પણ અંદર ખોસવાં નહી. પછી લટકતાં કપડાં એક બાજુથી લઇ બીછાનાની વચ્ચોવચ સુધી ઘડી વાળવી, હવે બીજી બાજુથી એમ કરતાં આવવું, પછી નીચેથી વચ્ચોવચ સુધી અને પછી ઉપરથી વચ્ચોવચ સુધી કરવું. આનો આકાર મજેનો એક પાકીટ જેવો બને છે જેની અંદર એક ગરમ પાણીની કોથળી મૂકવી, જે આમ મધ્યસ્થળથી બધાં બીછાનાનાં કપડાંઓને ગરમ રાખશે. જેવું દરદીને બીછાનામાં મૂકવામાં આવે કે વાળેલાં કપડાંઓની ઘડી તેની પર છોડી દેવી આ હવે વઉલટી બાજુએ પડશે યાને જ્યાંથી પહેલાં વાળતાં આવ્યા હોય તે તરફ જશે. તે ત્યાં બરાબર ખોસવા ને આગળ માફક ગરમ કમલ ને ગરમ પાણીની કોથળીઓ ગોઠવવી.

ભાગો કાપવાનું બીછાનું (Amputation bed). આ બીછાનું હંમેશ માફક બનાવવું ને દરદીને ઢળતી હાલતમાં રાખવું (Recumbent position), કાપેલું ઠુંઠું (Stump) એક ટકીઆ પર ઉંચું રાખવું અને પટીવાળો ભાગ ખુલ્લો કરવો (Dressing left exposed). જો નીચલો અવયવ હોય તો એક પાંજરૂં ગોઠવવું (Bed-cradle) અને તે પરનાં કપડાં સાફ રીતે પછવાડે ફેંકવા કે જેથી તે બાજુથી ઠુંઠાંને પૂગી વળી શકાય. પાંજરાંમાં શરીરનો જેટલો ભાગ પડતો હોય તે ઢાંકવા એક કમલ નાંખવી.

જુદી જુદી જાતનાં ખાસ બનાવેલાં બીછાનાંઓ, જુદાં જુદાં અઢેલવાનાં સાધનો (Bed rests), ગુંઠણના ટકીઆઓ (Knee-pillows), વગેરેની જરૂર કાઢી નાંખે છે. જ્યારે તે ઉંચે-નીચે કરવાં પડે છે ત્યારે જુદી જુદી ઉંચાઈ-નીચાઇનાં લાકડાનાં ઢીમરાં (Blocks) વપરાય છે જેમાં પલંગના પગ (Castors) ગોઠવવામાં આવે છે.

જૂ (Pediculi).

દરેક નવાં આવનાર દરદીનાં માથાં જૂ માટે બારીકીથી તપાસવામાં આવે છે.

પૅડીક્યુલાઇ-જૂ નાના જીવડાઓ રહે છે. જેઓ બાલને માથે પડેલા છે (Parasites). તેઓ પોતાનાં ઇંડાં (Nits) બાલો પર મૂકી જાય છે. બચ્ચાંઓ તેનાં ઘણાંખરાં ભોગ થઇ પડેલાં હોય છે. અને જ્યારે તેઓ બીજાનામાં ભાગ પડે છે કે માથાં પરની ટોપીની અદલાબદલી થાય છે ત્યારે બીજાંને સહેલાઇથી તેની પરઝેટ કરે છે! હાલમાં ટૂંકા બાલની ફાશીન છે, તેમજ સુખશાંતિની વિદ્યા નીશાળોના અભ્યાસક્રમમાંબી સામેજ થઈ છે. તેથી ગંદાં માથાં થેાડાં ઓછાં થતાં જાય છે.

આ યાદ રાખવું જોઇએ કે જે બચ્ચાંઓ આમ પીડાય છે તેઓની તનદુરસ્તી બગડે છે, કારણ કીડને લીધે ઉંઘમાં ખલલ પડે છે, ઘડી ઘડી ઘચડ-ખચડ કર્યાથી ટાલકી પર ઘસાડા ને જખમ પડે છે (Abrasions) અને તેઓ જંતુઓને ઇજન કરે છે ને ખજ (Impetigo) વગેરે ચામડીનાં દરદો પેદા પડે છે.

જૂ (Pediculi) પકડવા માથાંના વાળની તપાસ (Examination of the Hair for Pediculi).

જરૂરની ચીજો:—મોટો નીખાયો (Comb) અને ઝીણા દાંતાવાળી કાંસકી (Small tooth comb). મીણિયાનો ખભા પર નાંખવાનો ઝબ્બો (Mackintosh shoulder cape). ૧:૪૦ ના પ્રમાણમાં કારબોલીક લોશનનું પ્યાલું. કપડાં યા રૂનાં પોહોરીયાં (Swabs).

રીત (Method). ઝબ્બો તેની જગ્યે બરાબર ગોઠવી અને નીખીયા વડે બાલ પહેલાં જ્યાંબી લટયાં (Tangles) લાગ્યાં હોય તે પહેલાં ઓળી નાંખવાં (Comb). હવે લોશનનાં પાણીમાં કાંસકીને બોળી (Dip) અને મોટા મોટા બખીયે (Long strokes) બાલ ઓળી કાઢવા. છેક મોટા લટીયાં યા બાલની છેડે આવતાં કાંઇબી ખૂપરો યા

કચરો હોય તે એક રૂનાં પોહોરીયાંમાં ઝીલવો. કા'નની ઉપરનાં લટીયાં ("Kissing locks") પર ખાસ ધ્યાન આપવું. જો જૂનાં ઈંડાં બાલને વળગી-ચીટકી ગયલાં માલમ પડે તો બાલનાં રેશા (Strand of hair) ને સરકા યા મૅથીલેટેડ સ્પીરીટમાં બોલેલાં પોહોરીયાંથી સાફ કરવાં.

જૂ કાઢવાની રીત (Method of Removing Pediculi). બાલને નાની કાંસકીથી ઘસીને કાઢવી અને તરત કારબોલીક ટોપી- "સાસાફ્રાશ" (Sassafras) વાપડવો.

"કારબૉલીક કૅપ" કેમ બનાવવું (To prepare a **Carbolic Cap**). જરૂરી ચીજો:—એક પ્યાલામાં ૨ ફ્લુઈડ આંઉસ કારબોલીક ૧:૪૦ના પ્રમાણમાં અને અને ૨ ફ્લુઇડ આંઉસ મૅથીલીટેડ સ્પીરીટ: બાલ ઢંકાય તેટલો લીન્ટનો ટૂકડો: આ ટુકડો ને બાલ ઢાંકવા એક જૅકોનેટની યા બીજી જાતની કાનીયા ટોપી: ૨" ઇન્ચના પીંડારૂપી પાટો (Roller bandage): સેફ્ટી ટાંચણી; વૅસેલીન: કપડાંનાં નાનાં પોહોરીયાં.

રીત (Method). તાળવા આસપાસની ચામડી પર પહેલાં વૅસેલીન ચોળવું, ખાસ કરીને કા'નની ટીચકી (Tip) અને કા'નની પછવાડેની નરમ કરચલીની જગા (Crease of the ear), તે પછી સાસાફ્રાશ યા કારબોલીક લોશનમાં બોળેલું કપડું બાલ પર મેળવા શકું મશળી કાઢવું (Wrung out) ને પછી તેનું બધાં બાલ પર ઢાંકણું કરવું. જ્યારે જગેજગે બાલનાં લટીયાં લાંબાં હોય તેને મેળવી લઇ ટોપી હેઠળ દાબી દેવા. કપડાં ઉપર ટોપી ને તેને બરાબર બંધ કરવા પટીના બે-ત્રણ આંટા મારી સામનેજ બહારથી "સેફ્ટીપીન" પોઇ દેવી.

આ ઇલાજ સૂતી વખત કરવો. સવારે ટોપી ખોળી, બાલ ધોઇ, નીખીયાએ ઓળવા.

જેબી દરદીના માથાં આમ બગડેલાં-ગંદાં (Dirty)-જૂવાળાં હોય તેનો સીસ્ટરને રીપૉર્ટ કરવો. જો દરદીની હાલત શકય બનાવે તો આ ટોપી ત્રણ રાતો ચાલું (In succession) પહેડવી, રોજ સવારે

બાલ ધોવા ને નીખીયાએ સાફ ઓળવા. જેવો રાત્રે દીવા બંધ કરવાના (Turned down) હોકમ આપો કે ટોપી પહેડાવી દેવી ને જેવી સવાર થઇ કે કાઢી નાંખવી, કારણ દરદીઓ પોતે બીજાંની નજરમાં આવી ગંદી હાલત માટે બહુજ શરમાય છે અને તેઓની લાગણીનો આપણે ખ્યાલ રાખવો જોઇએ.

પિશાબના નમુના એકઠા કરવા બાબે
(Collection of Urine Specimens).

ઇસપીતાલમાં તો નીચલા દાખલાઓમાં નીયમીતજ પિશાબના નમુના રાખવાની રીત જાયજ છે:—

(*a*) દરદીનાં દાખલ થવાનાં રોજે.

(*b*) એક વાઢકાપ કરવાનું હોય તે આગળની એક સવારે.

(*c*) દરદીના વસવાટ દરમ્યાન દર અઠવાડિયે એક વખત.

(*d*) નીચલાં દરદથી પીડાતાંઓ માટે રોજીંદી:—

૧. મીઠી પિશાબ (Diabetes Mellitus).

૨. કમળો (Jaundice).

૩. ગુરડા, ફુક્કા ને હૃદયનાં દરદો (Diseases of the Kidneys, Bladder and Heart).

કેટલાક દાખલામાં સારા ૨૪ કલાકમાં જુમલે પસાર કીધેલી બધી પિશાબમાંથી નમુનો પસંદ કરવાનો કાયદો છે.

કહોની કે બપોરના ૧૨ વાગેથી બીજે દીને ૧૨ વાગા સુધી એકઠી કરવામાં આવે છે અને કાચનાં વાસણમાં રાખવામાં આવે છે. એકઠી કરવા આવે તે વખતે ફુક્કો (bladder) તમામજ ખાલી હોવો જોઇએ, આ વખત દરમ્યાન બીમારે ઝાડો દાબી રાખીને પિશાબ પહેલાંજ કરી દેવી જોઇએ, ૨૪ કલાક બાદ આ બધી પિશાબને એક કાચના સળીયાથી હીલવવી જોઇએ (Stirred) અને પછી એક ખાસા પ્યાલા (Specimen

glass) માં ઢાંકણું ઢાંકી જુદી રાખી મેળવી જોઇએ. બધા વાસણો ખાસ સાફ જોઇએ. જો સાફ કરવામાં સોડાખાર વપડાતો હોય તો ગરમ પાણીએ હીલવી અને વાપડવા પહેલાં વાસણ સુક્કું બનાવવું જોઇએ.

જો તમામજ જંતુરહીત (Sterile) નમૂનોજ જોઇતો હોય તો નમુના મેળવવા એક પિશાબ કાઢવાની ખાસ બારીક નળી (Catheter) નો ઉપયોગ કરવો. તેમ કરવામાં સઘળી ચીજોમાં જંતુરહીત (Aseptic) રીતી ચીવટાઇથી અમલમાં મેળવી.

કૅઠીટર્સ યાને પિશાબની નળી. ઇંડીયા રબર, ધાતુ, સખત ગુંદર (Gum-elastic) અને બાનુઓને વાસતે કાચની ખાસ નળી વપડાય છે.

કેટલાક કૅડીટરો પોતાની મેળે વાપડી શકાય તેવાં હોય છે (Self-retaining) જે તેની જગ્યે રાખી શકાય છે અને વળી ફુક્કો ધોઇબી કાઢવા બે માર્ગની (Double-way) નળીબી આવે છે. આ પિશાબ કાઢવાની નળીઓ તૈયાર કરવામાં બધી જંતુરહીત રીતો વાપડવી (Asepsis).

કૅડીટરો ઉકાળીને સાફ કરવાં. ગુંદરવાળાં (Gum elastic) ઉકળતાં પાણીમાં થોડી પળો બોળીને (Plunging) એક ચીપિયાથી પોહોળા છેડાએ ઉંચકી, સાફ બનાવેલાં (Sterile) ઠંડા પાણીમાં યા જંતુનાશક દવાઇમાં મૂકવું યાતો થોડા ફૅારમેલીન સાથ એક બંધ વાસણમાં તેઓને રાખી શકાય છે. જરૂરના વખતે સાફ (Sterile) પાણીમાં ધોઇ ઉપયોગ કરવો.

ખાસ ચેપી દરદોની સારવાર કરવામાં જાણવી જોઇતી થોડીક ખાસ બાબદો (Special Points in Nursing Specific Infectious Diseases).

ઘર મધે ચેપી રોગની કરવામાં આવતી સારવાર કરતાં ઇસપીટાલમાં ચેપી રોગોની સારવાર જુદી ઢબે થાય છેઃ—

૧. ચોક્કસ દાખલામાં એક ચેપી રોગની સારવાર એક સામાન્ય ઉઘાડા વૉર્ડનાં એક બીછાનામાં પણ થઈ શકે છે. આવા કેસમાં બીછાનું ને તેની બધી ખાસ ચીજોનેજ ચીવટાઈ હલાયદાપણાંનાં બધા જાપટા લાગુ પાડવામાં આવે છે, કે જે (Barrier-Bed Isolation) ઘરના જુદા ઓરડામાં લાગુ પાડવામાં આવતા હતા.

૨. કોરીકામ-પ્યાલાં-રકાબી-ચમચા-કાંટા વાપડવા ઉકાળી સાફ રાખવામાં આવે છે.

૩. દરદીની બધી અંગત જરૂરીયાતની ચીજો એક બીછાના પાસ મેળેલી ખાસ મેજ યા ખાનાંમાં (Locker) રાખવામાં આવે છે.

૪. છેવટનાં જંતુરહીત બનાવવામાં (Disinfection) કમલ, ટકીઆ, બીજી ચીજો જે જંતુનાશક પાણીમાં બોળવાથી (Soaking) ખરાબ થઇ જાય તે એક કોથળામાં બંધ કરીને ટાળાઇ સાથ એક જાહેર ભઠ્ઠી (Steam Disinfector) માં બાફ આપવા મોકલવામાં આવે છે.

૫. પલંગ જે લોઢાંનો બનેલો છે તે પોટાંથી એક જલ્લદ જંતુનાશક દવાઇએ ઘસી સાફ કરવામાં આવે છે.

એક ચેપી દરદની સારવાર કરતી નર્સે કામ કરી માત્ર હાથજ સાફ કરી બેસી રહેવું નહીં, પણ તે પછીબી બીજી બાબદોમાંબી સંભાળ રાખવાની છે.—

(*a*) ખોરાક તૈયાર કરવા **અગાઉ (Before)**.

(*b*) દરદીને ખવાડવા **અગાઉ.**

(*c*) દરદીનું મોંઢું સાફ કરવા **અગાઉ.**

અને **ત્યાર પછી—**

(*a*) દરદીને પિશાબ કે ઝાડાનાં વાસણો આપવા **પછી**.

(*b*) દરદીને ધોવાધાવા પછી અને તેનાં મોંઢાંની જતન કરવા પછી.

આવી ખાસ સાવચેતીથી ચેપ ઉઠવાનાં જોખમમાંથી બચી જવાશે. એક તો દરદી બીમાર તો હોય તે પર વળી જો વધારાનાં ચેપી દરદની

આફત ઉતરે અને વળી તે ઓળખાય (Diagnosed) તેની અગાઉજ બીજાં દરદીઓને ઉડે યા તો નર્સ બેદરકારીથી પોતે તેનો ભોગ બને તે ઘણું આફતકારક ગણાય!

હૉસપીટલોમાં ઝાડા-પિશાબના વાસણો નાના (Sluice) બાજુના ઓરડામાં રાખે છે, તેમને સાફ કરી ગરમ કીધેલાં ફાંઠાઓ યા ઘોડાઓ (Shelves or Racks) પર મૂકે છે કે ફરી જરૂર પડતાં તરત કામમાં આવે છે. આડો ચેપ ફાટે નહીં (Cross-Infection) તેથી વારંવાર ગરમ જંતુરહીત (Sterile) કરવાની સઘળી ગોઠવણ કીધેલી છે.

ઘર ને ઇસપીટાલનો તફાવત બતાવવા હજી ઘણી વીગતો સમાવી શકાય, પણ તે જગ્યા બહુ રોકે, પણ નર્સ પોતે પોતાની ઇસપીટાલની તાલીમથી એવા ઘણા તફાવતો જોઇ શકશે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ખાસ દરદોમાં ખોરાક!—નાતવાનો માટેનું ખાસ રાંધવાનું.

(Diets in Special Diseases and Invalid Cookery).

ખાસ દરદોમાં ખાસ ખોરાક (Diets in Special Diseases)

કેટલાંક ખાસ દરદોમાં ખાસ ખોરાકની જરૂર છે. આ પ્રકરણમાં જે વીગતો મળશે તે નર્સ માટે મદદરૂપ (Guide) થઇ પડશે, આ નેમી આપેલા ખોરાકમાં વટીક તબીબી હુકમથી ઘણા અંગત ફેરફાર થાય છે.

વીટામીન્ઝની ખૂટવાળાં દરદો (Vitamins Deficency Diseases).

જરૂરી વીટામીન્ઝ સત્વોની ખોરાકમાં સાવ ગેરહાજરી યા ખૂટને લીધે સંખ્યાબંધ દરદો જન્મ પામે છે. આ દરદોનાં ઉપાયમાં તેથી ઘટતા ખોરાકના તત્વો તે ખૂટ દૂર કરવા ઉમેરવા પડે છે. વીટામીન્ઝ વિષેની નીચલી જરૂરી માહિતી ઘટતા ખોરાકો પૂરા પાડવામાં ઉપયોગી માલમ પડશે.

વીટામીન 'એ' (Vitamin-A). શરીરની ખુદરતી વધ (Growth) ને ઉધરભાવ વધારે છે અને ચેપ સામે શરીરની લડાઇ ને વિરૂદ્ધતાને રક્ષણ (Resistence) વધારે છે. તેની ખૂટથી ઘડી ઘડી સરદી (Colds) થઇ આવે છે, આંખની બીમારી લાવે છે, જેની પહેલી નીશાની ઝઝકલાંનું અંધાપણું (Twilight blindness) છે. આ વીટામીન દૂધની ચરબીમાં, મલાહીમાં, પનીર, માખણ, ઇંડાં, કૉડલીવર ઑઇલ, અને બેકન ને લાર્ડ શિવાય બીજી બધી ચરબીઓમાં મળે છે. તાજી તરકારી, ગાજર, ટામેટાં, કેળાંમાંબી તે મોજુદ છ. આથી એક ભેળ ખોરાક (Balanced or Mixed diet) પૂરતા પ્રમાણમાં વીટામીન 'એ' આપે છે. આ ખુદરતી ખોરાક ઉપરાંત કેટલીક ધણીયાતી દવાઇઓ (Proprietary) મળે છે, જેમાં આ વીટામીન 'એ' મોટા પ્રમાણમાં ભેગું મળે છે (Concentrated). કેટલાંક દરદોમાં તેવી ચીજોની તબીઓ ખાસ ભલામણ કરે છે.

વીટામીન 'બી' (Vitamin-B). ભેજાં-જ્ઞાનરજ્જુ ને ધમનીઓને તાકાત આપનારૂં એ સત્વ છે (Nervous System tone). બ્રીટનનો સામાન્ય ખોરાક (Average diet) તે પૂરતાં પ્રમાણમાં ધરાવે છે, કારણ એક સારા ભેળ ખોરાકમાં તે ઘણું મળે છે. પણ એ રોટીનાં પાંઉં (Wholemeal Bread), ખમીર (Yeast) અને ખમીરના તત્વો (Yeast extracts), દુધ, ઈંડાં, કળેજાં ને બીજાં જાનવરી ભાગોમાં પણ મળે છે. જે દેશોનો મૂખ્ય ખોરાક પાલીશ કાપેલા ચોખા

(Polished Rice) યા તો યંત્રથી પીસાયલો (White Flour) આટો-પાંઉં હોય છે ત્યાં બૅરી-બૅરી (Beri-beri) દરદ બહુજ ઉભરી નીકળે છે. આ દરદની ઉત્પત્તી ડાંગર-છોલટાં સાથનાં ચાવલ (Unpolished rice) અને ધાન્યના આટા (Wholemeal Flour) જેઓ પોતાનું વીટામીન 'બી' જાળવી રાખે છે તે આપ્યાથી અટકાવી શકાય છે.

વીટામીન 'બી-૨' (Vitamin B-2). 'બી' અને 'બી-૨' જો કે જુદાં છે, પણ એકજ જાતના ખોરાકમાં મળે છે. જેવાં કે ખમીર, ખમીર ધરાવતી ચીજો, કલેજાં, મરઘી, ઈંડાં, અને દુધ. તેબી વધ ને વધતીમાં ભાગ ભજવે છે, પાચનક્રીયા માટે જરૂરી છે, ધમનીને શાંત બનાવી મગજને ભાગ આપવા કામ લાગે છે, અને ચામડીને તનદુરસ્ત રાખે છે.

વીટામીન 'સી' (Vitamin-C) તાજાં ફળ ને મેવાના રસમાં ભારોભાર છે, તરકારીમાંબી છે, જેવાં કે લીંબુ, સંતરા, નારંગી, કાળી ને લાલ દ્રાક્ષ, ટામેટા, ભાજી અને કોબીજ; થોડું ઘણું દુધમાં છે.

વીટામીન 'સી' (Vitamin-C). તાપથી જલદીજ નાશ પામે છે અને રાંધવાથી યા રાંધેલો ફરી ગરમ કર્યાથી ખોરાકમાંથી તે સદાબરોજ નાશ પામે છે. થોડીક અગાઉ સુધી તો ફળો ને મેવા "ટીન"માં ભરવા જે બચાવની ચીજો યાને તેમને બગડી જતાં અટકાવવા જે આંહણ (Preservatives) વાપડવામાં આવતાં તેની સાથ ભેળ થતાંબી આ સત્વ ગુમ થતું હતું, પણ હવે તે ભરવાના હુન્નરમાં એવી એક રીતી શોધી કાઢવામાં આવી છે જેની કૃપાથી વીટામીન 'સી' "ટીન્ડ" ખોરાકમાં જળવાઈ રહે છે.

જે ખોરાકમાં **વીટામીન 'સી'** જોઇતાં પ્રમાણમાં ખુદરતી મળતું નથી ત્યાંબી વળી એક દરદ થાય છે, જેને **સ્કરવી (Scurvy)** કહે છે. આગળ જે મોટા મોટા સાહસના હલ્લાની ફોજો (Expeditions) જુદા જુદા સાહસ અજમાવવા લાંબી ખેપે મોકલવામાં આવતાં હતાં તે બધાં તેઓ સાથ તાજાં **ફળો જો નહીં મોકલી શકાતાં હોય તો** આ દરદનો મોટે ભાગે ભોગ થઇ પડતાં!

હવે તો કોઈ કદાચ આ "સ્કરવી" દરદ એવાં નાનાં બીમારમાં નજર પડે છે, કે જેને સુકવેલાં દાબડાંના દૂધ (Condensed or dried) ઉપર ઉધારવામાં આવ્યું હોય ને તેને આ દરદની સામે રક્ષણ તરીકે વધારાના તાજા ફલનો રસ (Orange juice) નહીં આપવામાં આવ્યો હોય.

વીટામીન 'સી' હવે તો છુટું પાડવામાં આવ્યું છે ને તેને "ઍસકૉરબીક આશીડ" (Ascorbic Acid) કહે છે. આ દવા ગોળીના રૂપમાંબી મળી શકે છે. સૈાથી સરસ રીત તો બને તેટલો વધુ નારંગીનો રસ પીવો.

વીટામીન 'ડી' યાને "કૅલસીફૅરોલ" (Vitámin-D or Calciferol) સઘળી જાનવરી ચરબીમાં હાજર છે, શિવાય કે કુક્કરની ચરબી (Bacon) અને જનાવરની ટપાવેલી ચરબી (Lard) તેમાં નથી. દૂધ-માખણ- ઇંડાં-ગોશ-માંસ-મચ્છીમાં પૂરતું મળે છે. તરકારીમાંથી મળતાં તેલ (Vegetable Oils)ની ચરબી જે વૅજીટેબલ ટાવડા યાને Margarine કહેવાય છે, તેમાંબી તેની ખૂટ છે. એક ખાસ વસાણું બનાવ્યું છે તે આપીને તેની ખૂટ પૂરી કરવી જોઇએ.

વીટામીન 'ડી' હાડકાં ને દાંતની વધ માટે જરૂરી છે; આ તેના ગુણ સરતે ઉગતાં ઉછેરતાં બાળકો અને બચ્ચાંને ધવાડતી (Nursing) માતાઓ માટે તે બહુજ ફાયદાકારક છે. તેની ખૂટ (Deficiency) એક જાતનું હાડકાંઓનો ખડી-કરાકરી હાડકાંઓ-"**રીકેટસ**" નામની (**Rickets**) બીમારી પેદા કરે છે. કહે કે ખુદરતનો તડકો (Sunshine) આ વીટામીન 'ડી'ની ખૂટ થોડે ઘણે દરજ્જે ટાળે છે. કારણ આ તડકાંનો સીધો માર સૂર્યના "અલટ્રા-વાયોલેટ" કીરણો-પૂશકળ તીક્ષણ બફનસાં કીરણોથી (Ultra-violet Rays) ચામડીની નીચેની મૂળરેશાઓમાં (Subcutaneous tissues) વીટામીન 'ડી' પેદા કરે છે.

કાલૂ માછલીના કલેજાં (Cod-liver oil) અને હૅલીબટ-મચ્છીનું તેલ-શાર્ક-ઑઇલ વગેરે મચ્છીનાં તેલોમાં આ સત્વની વિશેષ હાજરી રહે છે. આ તેલો તેથી બે માસની ઉપરનાં બચ્ચાંને આપવાં જોઇએ.

વીટામીન 'ઇ' (**Vitamin-E**) બી ઇંડાં, ગોશ, લીલાં પાતરાં, ઘઉં (Wheat), જવ (Oats)માં મળે છે. એક સામાન્ય ભેળ ખોરાકમાં તે પૂરતું મળે છે. જ્યારે આ વસાણું એક ખોરાકમાં ઘણું ઓછું હોય છે ત્યારે ડૉકટરો ઘઉંનાં-જંતુનું તેલ (Wheat-germ oil) નામે વસાણું ખાવા ફરમાવે છે.

બાનુઓમાં અધૂરે જવાં (Miscarriages) યા વાંઝિયાપણાં (Sterility)નાં કેટલાક કેસો વીટામીન 'ઇ'ની ખૂટથી પેદા થાય છે. ખોરાકમાં વખતો વખતના ફેરફાર ને ઘઉંના જંતુનું તેલ એ ઇલાજોથી ઘણી બાઇઓ સામાન્ય રીતની સુવાવડ ને હમેલને (Normal labour and Pregnancy) પોહોંચી શકયા છે.

હજી તો વીટામીનઝની બાબદમાં ઘણી અગત્યની અને રસીલી શોધખોળો ચાલુ રહી છે અને ચંદરોજમાં તેને પરીણામે ઘણી આશાવંતી શોધો (Discoveries) બહાર આવવા પામશે.

હોજરીનું ચાંદું-નાસુર (**Gastric Ulcer**). ભોજન નીયમીત વખતે અને તફાવતેજ લેવા જોઇએ. ખોરાક વચ્ચે ૪ કલાકથી વધુ અંતર (Interval) જવો જોઇએ નહી. દરેક ભોજન પછી બીમારે ૨૦ થી ૩૦ મીનીટની સંપૂર્ણ આરામએશ લેવીજ જોઇએ. આગળ "હલકા ખોરાકો" (Light diets) હેઠળ દરશાવેલા છે તે ખોરાકો આપવા.

નીચલાંથી દૂરજ રહેજો! (Avoid):—

(૧) સઘળી જાતના ઘી-ચરબી-માખણમાં તરેલાં (Fried).

(૨) ગોશના ભારી શેરવા (Soups), દબલ પકાવેલાં ગોશો, ડુક્કરનાં છીછરાંનાં કવાબો (Sausages), ડુક્કરને લયટાંઉની ગરમ ભારી વાણીઓ (Pork), ચામડા જેવા ને હોજરી ઓળવી નાંખે તેવાં ગોશ, ગરમા-ગરમ મશાલેદાર શીકાર (High games).

(૩) લચલચતી તેલમાં આંથેલી મચ્છી-જેવી કે, સામાન યા સારડીન.

(૪) મરી મશાલા–તીખાં–અચારો–અથાણા Condiments, Spices).

(૫) કોબીજ, વટાણા, સીંગ, સૅલરી (મૂશરી), કાંદા–પેઆચ (Onions), (Water greens), મૂળા યા કાકરી (Cucumber), બીજી તરકારીઓ ચાળણીમાંથી પસાર કરી આપવી (Sieve).

(૬) ફળની છાલ ને ઠરીયા (Pips), કાચ્ચાં રાંધેલાં યા મીઠાં બનાવેલાં ફળો, કાચ્ચાં સેબ, કોહરાં. નારંગીની છાલનો મુરંબો, જામો. લીંબુની ચીર (Peel), શૂકા મેવા (Nuts), દરાખ, અંગુર, અંજીર. કાચ્ચાં ફળો.

(૭) ભારી કેક–પેસ્ટ્રી, પુડીંગો, ફળોનું મીશ્રણ (Fruit puddings), ભૂરી રોટી (Brown bread), ઘઉં ને દુધ સાથની ભારી ધાન્યની વાણી (Porridge).

(૮) શરાબ, સખત ચાહ–કાળી કાફી.

ટાઈફોઇડ તાવ. આ બીમારીમાં જે ખાસ ખોરાક ફરમાવવામાં આવે છે તે નીચલા નીયમ પર હોય છે.

(*a*) જેમાં કુચા જેવી ને આંતરડાં–હોજરીને ઇજા કરે તેવી કોઈબી ચીજ હોય તે સઘળા ખોરાકો (Roughages) માંડી વાળવા (Omit).

(*b*) દુધ–ઇંડાં, ગાળી કાઢેલાં (Strained) તાજાં ફળોના રસ કે જેમાં પૂરતું પોષણ આપે તેવી ચીજો હોય, પણ જે પેટમાં કૂચો કરે તેવી ચીજો કાઢી નાંખી હોય, તેવો સઘળો ખોરાક આપી શકાય. દહાડામાં દર બે કલાકે થોડો થોડો ખોરાક આપવો. રાતે જો દરદી જાગતું હોય તો ખવાડવું. ઇંડાં, દુધ ને ફલની વાણીઓ ટાઇફોઇડમાં લઈ શકાય છે. મગર આ બીમારીમાં દરેક કેસમાં કયો ખોરાક લાયક ને કયો ભારી તે ડૉકટર બારીકીથી સઘળા સંજોગો તપાસી મૂકરર કરે છે.

આંતરડાંનો સોજો (Colitis). પૂશકળ વીટામીનવાળો ને કૂચા વગરનો ખોરાક જોઇએ. વીટામીન 'બી'ને ખાસ પસંદગી અને વીટામીન 'સી'ની ખૂટ પૂરી પાડવા નારંગીનાં રસનેબી અગત્યતા આપી છે.

હૃદયનાં દરદો (Heart Diseases). જો જલંદર-પેટમાં પાણી (Dropsy) હોય, તો પ્રવાહી માત્ર બે પાઇન્ટ પરજ લાવી મેળવી. ખોરાકમાંથી મીઠું-નીમક કાઢી નાંખવું. દીવસમાં વારંવાર થોડા જથ્થાનાં, પણ પૂરતાં પોષણ આપનારાં ભોજન આપવાં.

ગુરડાનો સોજો (Nephritis). ગુરડાનાં કામમાં ખાંચો નાંખવા, ને તેમને આસાએશ આપવા પાણી યા પ્રવાહી કમતી કરી નાખવાં. ૨૪ કલાકમાં **માત્ર એકજ પાઇન્ટ** પર વાત આવે છે. નીમક તો રાંધવામાં કે દરદીથી વાપડી શકાયજ નહીં.

પિશાબ બહાર કાઢી નાંખનારા ભાગનો સોજો (Pyelitis). પિશાબ બહાર કાઢનારા માર્ગના ચોક્કસ ભાગને ચેપ લાગે છે. આમાં ધૂમ પીવાનું આપવા ફરમાવે છે. જંતુઓને બહાર ધોઇ નાંખવા વધુ પિશાબની જરૂર છે અને તે પેદા કરવા જાસતી પાણીની જરૂર છે.

કમળો (Jaundice). એ લોકથી ચરબી ખવાતી નથી.

નબળાઈ (Anæmia). (*a*) **સાદો પ્રકાર.** પૂરતો, ભેળ ને ઉંચો ખોરાક આપવો જોઇએ. લોઢાંનું તત્વ ધરાવતો ખોરાક વધુ ઉમેરવો.

(*b*) **ઍડીસનનું દરદ (Addison's Disease).** એને **લીલી કાતીલ નબળાઇ** (Pernicious Anæmia) કહે છે.

કલેજાંમાં તનદુરસ્તીમાં એક ચોક્કસ સત્વ બને છે અને તેજ વળી લોહીની લાલ કણો (Red Blood Corpuscles–R. B. C.) બનાવવામાં ભાગ લે છે ને તે સાધારણ વખતમાં કલેજાંમાં (Liver) ભરી રાખવામાં આવે છે તેની ખૂટને આ બીમારી આભારી છે. શરીર તેનું આ લોહી બનાવવાનું કાર્ય નીયમીત ચાલુ રાખે છે તે માટે જનાવરનાં કલેજાં યાતો તેનો અરક (Essence) ફરમાવવામાં આવે છે.

મીઠી પિશાબ (Diabetes Mellitus). ખાસ ખોરાક ફરમાવવામાં આવે છે અને તેનેજ ચીવટાઇથી વળગી રહેવું. એને માટે તરેહવાર ઓમડીગોમટી દવાઇઓ નીકળી છે, પણ ડૉક્ટરના પૂછયા વગર વાપડવી નહી. જો દરદી ભૂખ છોડી દે ને તેને ઇનસ્યુલીનના સૂઇયા (Insulin Injections) મળતા હોય તો તરત ડૉક્ટરને રીપોર્ટ કરવો.

દરદીઓની રાંધણકળા (Invalid Cookery).

નર્સે રાંધણકળા (Cookery)ની સારી તાલીમ લેવી જોઇએ. થોડીક વધુ વીગત નર્સને ઉપયોગી થઇ પડે માટે આપવામાં આવી છેઃ—

રાહત આપનારાં પીણાં (Refreshing Beverages)— ઠંડું પાણી: મીનરલ યા ઍરેટેડ પીણાંઓ; ચાહ, ગરમ યા ઠંડી; દૂધ યા લીંબુની ચીર સાથે: તાજાં ફળોનો રસ, નીતરો, ગ્યાસ ભરેલો, પાણી ભેળેલો લેવો. આ પીણાંઓને ફીણ ફીણ આવતાં બનાવવા (Effervescent) તેની અંદર સોડા બાઇકારબોનેટની અરધી ચમચી નાંખો ને ગ્લાસ ભરી પીણું ઉમેરો. સઉથી લોકપ્રીય પીણું તે લેમનેડ છે.

લીંબુ પીણું ખોરાક તરીકે, શક્તિ આપવા (Nourishment) કારણ તેને વધુ મીઠું ને મધુર બનાવવા અંદર મોટો જથ્થો ખાંડનો વપડાય છે ને ખાંડ પોષણ આપનારી વસ્તુ છે.

જરૂરીયાતઃ—૧ લીંબુ, ૧/૨ પાઇન્ટ ઉકળતું પાણી, જરૂર હોય તેટલી ખાંડ યા શેરડી. લીંબુને ભચડો (Scrub), છાલની (Rind) નાની-નાની ચીરો બનાવો, એક નાના કૂંજા (Jug)માં રસ ને છાલ મૂકો, પાણી ને ખાંડ તેમાં ઉમેરો, જ્યારે ઠંડું થાય ત્યારે બારીક કપડાં કે ચાળણીમાં ગાળી કાઢો (**Strain**) ને વાપડો.

શાહી પીણું (Imperial Drink). પૂશકળ પીણું જોઇતું હોય ત્યાં ઘણુંજ સારૂં! "ક્રીમ ઑવ ટારટર"ની એક ચાહની ભરેલી

ચમચી, અરધાં લીંબુનો રસ, ખાંડનો એક મેજનો ચમચો. એ બધું કૂંજામાં મેળી એક પાઈન્ટ ઉકાળેલું પાણી નાંખો. વાપરવા પહેલાં ગાળો.

મુરંબાની ચાહ (**Teas from Jam**). એક ચમચો ભરી જામ ઉકળેલાં પાણીની એક પાઈન્ટમાં નાંખો, થોડો વખત રહેવા દેવો, ગાળી નાંખો. કાળી દરાખ આ પીણામાં બહુ વપડાય છે.

પોષણ આપનારાં પીણા (Nourishing Beverages). નીતરૂં દુધ, દુધ ને સોડા, પાણી, છાશ, ચાહ, કારી, કોકો ને ગરમ દૂધ, દૂધ ને ઇંડું–ઍગ–ફલીપ, જવનું પાણી, આલબ્યુમીન પાણી, લૅમોનેડ, પાટલા સેરવા, સેરવા ને દુધ, અને બીજા વેપારી ખોરાકના દાબડા (Tinned foods). તે કેમ બનાવવા તેની પૂરતી સુચના દરેક દાબડા સાથ આપી છે તે પર લક્ષ આપવું, ઘણાખરા લગભગ વાપડવા લાયક બનાવીનેજ વેચવામાં આવે છે.

દુધ મારેલું ઇંડું (**Egg-Flip**). ડાઘાડુઘી વગરનું ઇંડું લેવો. તાજાં મૂકેલાં ઇંડાંને થોડી ખાંડ સાથ ચમચી વડે ફીણ ચઢાવવું (Beat up). તેને અરધી પાઈન્ટ દુધમાં ઉમેરો અને જો ડૉકટરની રજા હોય તો અંદર અરધો ચમચો બ્રાન્ડી નાંખો. ખૂબ હીલવો–દોહવો ને ગાળી નાંખી પીવા આપવું.

સેરવા (**Soups**). સઘળા પોષણ આપનારા સેરવાનું મૂળ આ છે કે ગોશ અને હાડકાંને પાણીની અંદર ઢાંકવાં અને પાણીને ધીમે ધીમે ઉકળતી હદે લાવવું (Boiling point) અને તેમાં કલાકો સુધી કકડા આવવા દેવા (Simmers). બંધ ઢાંકણવાળા પેના–કૂજા યા બરણીમાં તે બનાવવો. ૨૪ કલાકથી વધુ જુનો સેરવો વાપડવો નહીં. આને "સ્ટૉકપૉટ" કહે છે. આજે વાપડવા જોઇતો હોય તો એક દીવસ અગાઉથી ચૂલા પર ચઢવો જોઇએ. ત્યાર પછી તે પૂરતો ઠંડો કરવોજ જોઇએ; જેથી તેની બધી ચરબી ઉપર તરી આવશે અને બહાર કાઢી લેવી. જ્યારે વાપડવો હોય ત્યારે એક પેણા પર તેને પાછો ગરમ કરવો અને જે જાતનો સેરવો જોઇતો હોય તેને લગતાં બધાં વસાણાં અંદર ઉમેરવાં.

સેરવા (Soups).

(a) પાટલો સુપ (Clear Soup). પેલા રાખેલા સેરવા (Soup stock)માં સૅલરી, ટરનીપ, ગાજર, સ્વીટહર્બ વગેરે સુવાસનાં વાણા સાથ, નીમક, મરી અને બે ઇંડાંની માત્ર સફેદી (Whites of eggs) એક પીંછાંએ ફુલવીને ચટાકેદાર બટાકો બનાવવો. ૧૦ મીનીટ ઉકાળો ને ગાળી નાંખો.

(b) ઘટ સુપ (Purée). આ તરકારીના સેરવાને ઘટ બનાવેલા હોય છે તે ઘટ બનાવવાને અંદર વટાણા, સીંગ, બટાટા વગેરે નાંખવામાં આવે છે. અને પછી ચાળણીમાં ગાળી નાંખવામાં આવે છે. એમાં વળી દુધ યા મલાઇ નાંખી વધુ ચટાકેદાર બનાવવામાં આવે છે.

(c) ગોશ—તરકારીનો રસ. જેમાં મરઘાં-બટકાં, ગોશ, ડુક્કરનાં ગોશને ઉકાળવામાં આવ્યાં હોય છે ને વળી સાથે તેમાંજ તરકારી, જવ, ચાવલ વગેરેને સામટાં ઉકાળવામાં આવે છે. તરકારીનો નાનામાં નાના ટૂકડામાં ખીમો કરવામાં આવે છે ને તે સાધારણ ઉપર લખેલા પહેલા સેરવામાં ઉમેરવામાં આવે છે.

છાશ (Whey). એક ચમચો ભરીને ચુશદો યા આગળનું દહી, એક પાઇન્ટ તાજું બીન-ઉકાળેલું દુધ એક પેણામાં નાંખવાં અને ૯૮° ડીગરી ફૅરનહાઇટ જેટલી ગરમી આપવી. અને એક સાધારણ ગરમ ઓરડામાં ઠંડું કરવા મૂકવું. કલાકેકમાં દહી બંધાશે. તેને એક માટીનાં વાસણ જેની નીચે એક "પ્લેટ"માં ઉકળેલું પાણી હોય છે, તેમાં મૂકવું. ધીમે ધીમે દહી શોષાતું જઇને નાનો ટૂકડો બનશે ને છાશ જમા થતી જશે. ગાળીને ઉપયોગ કરો.

છાશ જલદીજ પચી જાય છે અને તેનામાં થોડું પોષણબી (Nourishment) સમાયલું છે.

ઉશકેરનારાં પીણાં (Stimulating Beverages).

ગાયના ગોશની ચાહ (Beef Tea). ૧/૨ રતલ પાટલું ખીમો કરવા લાયક ગાયનું ગોશ (Beef), ઠંડાં પાણીની અરધી પાઇન્ટ,

અરધી ચમચી નીમક. ગોશના બારીક ટૂકડા કરો અને તેને પાણીમાં એક પથ્થરની બરણીમાં રાખો. જારને ચપટ બંધ કરો ને ૧૫ મીનીટ રહેવા દેવો. તેને ખૂબ હીલવો અને તેને એક કકડા પડતાં પાણીનાં પેણામાં ૩ કલાક રહેવા દેવો. જ્યારે ઠંડું થાય ત્યારે ઘટ ભાગ તારી કાઢો, ગાળો ને ફરી જેટલું જોઇએ તેટલું ગરમ કરી વાપડો.

ભૂંજેલું કસટર્ડ (Baked Custard). **અરધો પાઈન્ટ દુધ**, એક ઇંડું, એક ચમચી ખાંડ, કાંઇ સારી સુગંધ (Flavour). ઇંડું ને ખાંડને કફ ચઢાવો જ્યાં સુધી ફીણ ચઢી આવે (Frothy); પછી અંદર દૂધ ને સુગંધ (Essence-flavour) ઉમેરો. ગાળીને જરા માખણ લગાડેલાં વાસણમાં ખાલી કરો. ઠંડું પાણી હોય તેવાં એકો ટીનમાં તેને મૂકો અને પછી એક આંચની ભઠ્ઠીમાં તેને ભૂંજો (Bake). ભઠ્ઠી જો બહુંજ તપતી હોય તો "કસટર્ડ"ના કટકા ગળી જાય છે (Curdle). એવીજ રીતે ચટાકેદાર કસટર્ડ એજ રીતે બને છે એની અંદર થોડો શહરૂકેદાર સેરવો (Broth) યા ગરેવી, નીમકની એક ચીમટી–ખાંડ ને ઇંડાંને બદલે–નાંખવાં. કસટર્ડને એક બંધ વાસણમાં ઉકાળેલાં પાણી પર મૂકવું.

પાંઉં ને દુધ (Bread and Milk). આ વાણી ટાઇફૉઇડ તાવમાં બહુ ઉપયોગી છે. સફેદ પાંઉંના નાના ટૂકડા (Crumbs), દૂધનું એક પ્યાલું, નીમક યા ખાંડ. દૂધને ઉકાળો ને રોટીના કકડા પર નાંખો, ખબ હીલવો, બે મીનીટ ઉકાળો, પછી અંદર નીમક યા ખાંડ નાંખો.

જૅલી (Jellies) ભૂખ ઉશકેરે છે અને જ્યારે તેમાં ઇંડાં યા દૂધ આવતાં હોય તો પોષણ્ગી સારૂં આપે છે.

ઇંડાંની જૅલી (Egg Jelly). એક ઇંડું, એક લીંબુની છાલ (Rind) ને રસ; લોફ સુગર ૧ આંઉસ; ઠંડું પાણી; ૧/૪ આંઉસ જીલેટીન.

એક પેણામાં જીલેટીન, ખાંડ, લીંબુનો રસ ને છાલ અરધો પાઇન્ટ પાણી નાંખીને મેળો. ધીમા આંચે ઉલટાવીને જ્યાંસુધી જીલેટીન

પીગળે ત્યાં સુધી ફેરવ્યા કરો, પછી થોડું ઠંડું થવા દેવ, હવે કફ ચઢાવેલાં ઇંડાં પર તે નાંખો. હવે પાછું બે-ત્રણ મીનીટ તેને પકાવો કે જેથી તાજાં ઈંડાંનો વાસ જરા રહે. તેને ગાળીને ભીનાં ખાસ બનાવેલા દાબડાઓ (Moulds) માં ભરો. જો બહુ ગરમ થઈ જાય તો જેલી બગડી જશે ને તેનું પાણી છુટશે (Curdle).

દુધની જૅલી (**Milk Jelly**). અરધી પાઇન્ટ દુધ, અરધો આંઉસ ખાંડ, ૧/૪ આંઉસ જીલેટીન, લેમનનું અતર યા અરધા લીંબુની ચીર. લીંબુને નીચવો (Scrub), છાલના ઝીણા ટૂકડા બનાવો, પછી બધું પેણામાં નાંખો, જીલેટીન પીગળે ત્યાંસુધી ધીમી આંચ પર રાખો, જૅલીને ઠંડી કરો, ખાસ ભીના દબાઓમાં મૂકો ને બરાબર કકડા જેવી (Set) થાય ત્યારે વાપડવી. ઘણી ગરમ કીધી તો ફાટી જાય.

નારંગીની જૅલી (**Orange Jelly**). એક આખી નારંગીની છાલ ને અરધાં લીંબુની છાલ, બે નારંગીનો રસ અને અરધાં લીંબુનો રસ, એક આંઉસ ખાંડ, ૧/૪ આંઉસ જીલેટીન, ઠંડું પાણી.

પહેલા રસ ને પાણી મળી ૧/૨ પાઇન્ટ બનાવો. બીજી બધી ચીજો સાથ પેણામાં મૂકો. ધીમી આંચ પર જીલેટીન ઓગળે ત્યાં સુધી હલાવ્યા કરો. ગાળીને ભીણી ડીશોમાં મૂકો.

ઈંગ્લીશ મલાહી (**Junket**). અરધી પાઇન્ટ દુધ. એક ચમચી ખાંડ, અતર અને ૧/૨ ચમચી જમાવનારૂં ખમીર (Rennet).

દૂધ-ખાંડને થોડુંજ ગરમ કરો (લોહીની ગરમી ૯૮.૪° ડીગરી ફૅરનહાઈટ), એક ડીશમાં દૂધ નાંખો, અંદર પેલું જમાવનારૂં ખમીર-જનકેટ નાંખો ને જમી જાય ત્યાંસુધી ઠંડી જગ્યામાં રહેવા દેવો.

"ડૅરી બ્રાન્ડ જંકેટ ગોલીઓ." જાતજાતના સુંદર વાસ ને સ્વાદ સાથની બજારમાં આપ્રતી મળે છે. તેનો ઉપયોગ કીધો તો પછી બીજું "જંકેટ" શોધવાની ખટરાટજ નહી પડશે. સસ્તી, સોજી, પુષ્ટિકારક છે.

સુંદર સ્વાદ ને વાસ માટે (Flavouring Essences) જુદાં વાપડવા પડે છે. (ઉપલી બનાવટ વાપડશો તો પછી બીજી જુદી ખટરાટજ

નથી !) તે રૅનેટ ભરવા પહેલાં વૅનીલા–રોઝ–રાસ્પબેરી–સ્ટ્રૉબરી નાંખવાં જોઇએ. આ પ્રવાહી (Liquid) "ઍસન્સીસ" ઉપરાંત નક્કરબી (Solid) વપડાય છે. નારંગી યા લીંબુની છાલ, ચૉકોલેટ, કૉફીમાં થોડા દુધમાં તૈયાર કરવી (Cooked).

જો દુધ જરાબી વધુ ગરમ કીધું તો મલાઈ (Junket) **જામશેજ નહી. દુધ માત્ર નામનુંજ ફુક્કું કરવું.**

તરકારીનું ગરબાનું (Vegetable Puree). ૧/૪ પાઇન્ટ દૃધ, **૫** આંઉસ તરકારી, **૧** ચમચી આટો, ૧/૨ આંઉસ માખણ.

તરકારી બધી કાપી–પીસી છુંડો બનાવો. એક પેણામાં માખણને પીગળાવો અને તેમાં તે નાંખો. થોડા આટા સાથે તેને ગુંડો ને **૫** મીનીટજ ચુલે રાખો (લાલ થવું નહીં જોઇએ), હવે દુધ નાંખો ને હીલવો. થોડું ઉકળાવો, એમાં શોખ પ્રમાણે મરી મસાલો નાંખો. ગાજર, ભાજી, આરટીચોક, પહેલાં રાંધવાં. ટામેટોઝ કાચ્ચાંજ વાપડવાં.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

બીજાં વધુ ખાસ ચેપી દરદો

(Further Specific Infectious Diseases).

ઘરમાં તેઓની સાધારણ રીતે સારવાર થતી નથી

(Not usually nursed in the home).

જ્ઞાનરજ્જુ–ધમનીનું બરડાની કરોડની ખામીનું બચ્ચાંનું દરદ યાને બચ્ચાંનો લકવો (Anterior Poliomyelitis or Infantile Paralysis). નાક ને ખોરાકની નળીના ટાળવાં અંદરનાં ભાગ (Naso-pharynx) માંથી ચેપ દાખલ થાય છે અને તે

ધારા-વાદળાંની રૂઢીથી (Droplet infection) ફેલાય છે. ઉછરવાની મુદ્દત ૨ થી ૧૦ દીવસની આસરેની છે. ઉપદ્રવ માટે તેા ઘણું કરી એપીઆએા આભારી છે. જ્ઞાનરજ્જુ (Spinal cord) પર ગલબેા થાય છે અને તે જે કેટલાંક સ્નાયુએા ઉપર કાબુ ધરાવે છે તેએામે લકવેા (Paralysis) થાય છે યાને સુન મારે છે યાને અશકત થાય છે. ઘણું ખરૂં શરીરની એકજ બાજુના સ્થાનીક સ્નાયુએાના ઝુમખા પર અસર થાય છે-હાથ યા પગમાં. જ્યારે આવી અસર શ્વાસનાં સ્નાયુએા પર થાય છે ત્યારે તેા ઘણીજ ગંભીર હાલત ઉભી થાય છે અને તેમેા ઇલાજ કરવા તેા નવાજ ઇલાજ "પેાલાદી ફેફસાં" (Iron Lung) ની મદદ જ્યાં સુધી આ સ્નાયુએા પેાતાની સાધારણ ફરજો પાછી ઉપાડી લેય ત્યાં સુધી લેવી પડે છે. સઉથી પહેલી નીશાની સરદી થવાની છે ને વાત તે પરજ આવી પડે! જ્યારે થેાડા દીવસ પછી ખુદ સ્નાયુએા લકવાની ખરી નીશાની બતાવે ત્યારે બીમારી કઇ જાતની છે તે એાળખાય (Diagnosed).

ખાસ સારવારની સંભાળ. ઇજા પામેલા ભાગેાની ગરમી જાળવી રાખવા બહુ ધ્યાન આપવું, તેએા પર ધારાં (Bed-sores) પડવાં દેવાં નહિ. અને ભાગેા બેડેાલ (Deformity) બને નહી અને ખેાડખાંપણ બતાવે નહી તે માટે તેમને ખુદરતી ઢબ પર નીભાવવાની કેાશેશ કરવી (In good position) તથા સ્નાયુએામે વધારે ખેંચાવા દેવાં નહી (Overstretching).

હલાયદા રાખવાની મુદ્દત—૨૧ દીવસ.

ભેજાં જ્ઞાનરજજુની તાવ (Cerebro-Spinal Fever). એમે ભેજાંનાં પડની યાને છાંટછાંટવાળી તાવ (Meningo-coccal or spotted fever) બી કહેવામાં આવે છે.

લશ્કરમાં એક તંબુમાં યા નીશાળના સૂવાના એારડામાં (Dormitory) જ્યાં ઘણાં માણસેા સામટાં સૂતાં હેાય ત્યાં તેમેા લાગુ પડવાનેા સંભવ છે. નાંકની નીત યા સળેખમ (Running or secretion) માં તેના જંતુએા મળે છે અને ધારાં-વાદળાંનાં ચેપથી તેએા

ફેલાય છે યા તો ના'કના સળેખમથી ખરડાયલી ચીજો વાટે તે ફેલાય છે. ઉપદ્રવો (Epidemics) માટે તે ખાસ કરી ખેપીઆઓ આભારી છે.

ઉછરવાનો વખત ૧ થી ૫ દીવસ, ઘણું કરી ૩/૪ દીવસ છે.

હુમલો ઓચીંતો થાય છે ને માથાંના દૂખાવા, ઉલટી, ઠંડીની ધ્રૂજરી (Shivers or rigors), તાવ, ગરદનનું અકડી જવું, પીઠ ને હાથ-પગમાં સખત દૂખાવા, ને લવારી-બકારી શરૂ થાય છે. ચાઠાં-છાંટ-છાંટ જે પરથી તાવનું નામ પડયું છે, પણ તેઓ કાંઇ હમેશાંજ દેખાતાં નથી, તે હોય તો પહેલે યા બીજે દીવસે દેખાવ દે છે.

આગળ ચાલતાં તાવથી શરીર ભઠ્ઠી માફક બળે છે, બેચેની, લવારી-બકારી, દૂખાવાનું તો પૂછવુંજ નહીં. માથું અકડી જઇ (Stiff) પછવાડે ઢળી પડે છે. દરદી વાભંગી (Sensitive) જરા હાથબી લગાડવા દેતું નથી, આંખો રોશની સાંખી શકતી નથી (Resists light or handling), ચીચીઆરી પાડતું પોતાની બાજુએ અશક્ત પડે છે!

દરદ પ્રાણઘાટકબી નીવડે છે. પણ ખૂદાની દયાથી આજની ચાંપતી સારવાર, નવા ઉપાયો, સલફોનેમાઇડ ઝુમખાંની દવાઓથી દરદના ત્રાસ ને ક્રૂરતામાં બહુ ફરક પડયો છે.

હલાયદા રાખવાની મુદત ૩ થી ૪ અઠવાડીઆ.

ખાસ સારવારની સંભાળ.

૧. ચીવટ હલાયદાપણું (Strict Isolation).

૨. એક નળી મારફતે ખવાડવું પડે છે.

૩. સાજાં થતાં કોઇ વાર મહીનાઓ લાગે છે.

સાહીયદ-સીતળા (Small-pox). રોગની ગંભીરતા ને હદ બહારની વધ, રસી મૂકાવવાના (Vaccinaiton) પ્રયોગથી ઘણી ઓછી થઇ ગઇ છે. જો રસીથી આ દરદ ખરેખુદ થતુંજ અટકતું નહી હોય, તો પણ તે દરદના હુમલાને ઘણોજ નરમ-નબળો તો બનાવી દે છે અને ચામડી ઘણીજ કચડાઇ જતી-ખોદાઇ જતી (Pitting) તો અટકાવે

છેજ ! બાળપણમાં રસી મૂકાવવાના અગણીત ફાયદાઓની તૂલના થઇ શકવાની નથી ! ૨૧ વરસની ઉમર થાય ત્યાં સુધી દર સાત વરસે જો રસી મૂકાવ્યા કીધી હોય તો ઓરથી વધારે રક્ષણ મળે છે. જે પૂર્વના દેશોમાં સહીયદ ઘણું સાધારણ દરદ હોય ત્યાં જવા પહેલાં તો ફરી એક વાર રસીનું રક્ષણ લેવું જાઇએ. એક બીમારના સંબંધમાં આવેલાં સઘળાં આસામીઓને તો તરતજ રસી મેળી દઇ રક્ષણ આપવું જોઇએ, પછી ગમે તે ઉમર હોય અને ૧૬ દીવસનો હલાયદો વાસ આપવો (Quarantine).

સઘળાં દરદીઓને ખાસ શીતળાની ઇસપીટાલમાં દાખલ કરી બરદારત કરવી, જયાં સઘળી ભરોસાદાર સંભાળ લેવાય.

બીમારીની આખી મુદત દરમ્યાન દરદી બીજાંમાં દરદ ફેલાવી શકે છે અને ચેપ ફેલાવવામાં સંબંધીઓ (Contacts), કપડાં-લત્તાં-વાસણ-શચ-રચીલાં (Fomites), જંતુઓ અને હવા વટીક ભાગ બજાવે છે.

ઉગરવાની મુદત ૫ થી ૨૧ દીવસની, સાધારણ રીતે ૧૨ દહાડાની રહે છે.

હુમલો ઓચીંતો. પહેલે સખત-ઉંચી તાવ, માથાંનો દૂખાવો, કમર ને પીઠ તોડી નાંખનારૂં સખત દરદ, ધ્રૂજરી, કોઇ વાર ઉલટી અને ઉંઘનું ઉડી જવું (Sleeplessness). જયાં સુધી ચાઠાં ત્રીજે દહાડે નીકળે ત્યાં સુધી તાવ ઉપરજ રહે છે, ત્યાર પછી પડવા માંડે છે, ચાઠાં પહેલાં કપાલ, ભવાં, કાંડી પર નીકળે છે. ચાઠાં પહેલાં તો દાણા (Spots) નીકળે છે, પછી મોતી જેવા બને છે. ત્રણ-ચાર દીવસ પછી આ મોતીના દાણા પરૂમાં બદલવા માંડે છે (Vesicles into pustules), પીળા પચ બનતા જાય છે અને સૂઝે છે (Inflamed). વળી તાવ પાછી ઉપર ચઢે છે. લગભગ ૧૨ મે દહાડે પરૂના ચાઠાં શૂકાં થાય છે ને પોપડા (Scabs) બંધાય છે, ચાઠાં ચહેરા પર ઘણી વાર દેખાય છે, તેમજ કાંડી ને કલાઇનાં ભાગમાં (Forearms) પર હોય છે. શરીરના ઘણાં ઢાંકેલા ભાગો પર થોડા હોય છે, પછી ચામડીની વવ (Irritation-itch) હદ બહારની વધી જાય છે.

બગાડામાં શરીરમાં ઝેરનું ફરવું (Septicæmia) અને આંખના કાંતનાં, ગળાંનાં, ફેફસાં અને ગુરડાનાં સોજા મુખ્ય છે.

જ્યાં સુધી દરેક પોપડો ઓછો થઇ જાય (Fades) ત્યાં સુધી દરદીને હલાયદો રાખવો જોઇએ. આને ત્રણ માસબો લાગે।

દરદીને છુટી હૉસપીટલમાં ખસેડયા પછી તેના ઓરડા અને તેમાંની સઘળી ચીજોને સખતાઇથી તમામ જંતુનાશક બનાવવાં જોઇએ.

ટાઇફૉઇડ તાવ (Enteric Fever) આંતરડાંના પડ (Linings) ઉપર ચેપ ચોંટે છે. જંતુઓ બગડેલાં દૂધ--ખોરાક ને પાણી વડે ઉતરે છે. જ્યારે એક કેસ બને છે ત્યારે ચેપનું મૂળ કોઇ બીજું દરદી યા ખેપ્યો નીકળે છે. પહેલા દાખલામાં બધું જંતુનાશક બનાવવાની બેદરકારીમાં ચેપ ફેલાય છે અને બીજા દાખલામાં એની અગાઉ ખેપ્યો આ દરદના કાસદ તરીકે પકડાયલો હોતો નથી અને તેથી બેખબરી અને અંજાણપણામાં તેને ખોરાકને હાથ લગાડવા દેવામાં આવ્યો હોય, જેવો કે દૂધવાળો, દુકાનવાળો, રસોઇઓ. ઘણીકવાર ગંદકીની ગટરથી પાણી બગડેલું માલમ પડ્યું છે.

ઉછેરવાની મુદત ૩ થી ૨૮ દહાડાની રહે છે.

હુમલાની મુદત લાંબી છે. ધીમે ધીમે બીજાં ચીન્હ ને નીશાની જણાંતાં જાય છે. પહેલાં અઠવાડીઆમાં બીમારને માત્ર સામાન્ય બેચેની (Malaise) લાગે છે, લખલખાં, ભૂખ ઓછી, તરસ, માથાંનો દુખાવો, કોઇવાર ઉંઘ ઉડી જવી, અને પેટમાં સહેજ દુખાવો માલમ પડે છે.

તાવ ખાસ ધ્યાન ખેંચનારી (Characteristic) રીતે વધે છે: સાંજે બે ડીગરી વધે છે, જ્યારે વળતી સવારે તે એક ડીગરી પડે છે. પછીનાં બે અઠવાડીઆમાં તે લગભગ ૧૦૩° ડીગરી ફૅરનહાઇટ પર ટકી રહે છે, ત્યારપછી ચઢતીથી ઉલટીજ રીતે ઉતરતી જાય છે (Reverse to the ascent); સવારના બે ડીગરી પડે છે અને હવે સાંજનાં એક ડીગરી ચઢે છે. એમ થઇને "નૉરમલ" થાય છે.

૭ યા ૮ મે દીવસે રાતા ગુલાબી રંગના ડાઘા (Spots) પેટ અને છાતી પર દેખાવા માંડે છે, ઝુમખામાં (Crops) આવે છે, એકેકો ડાઘો ૨/૩ દહાડા ચાલે છે.

બીજાં અઠવાડીઆમાં દરદી દેખાઇતું નબળું પડે છે. જીભ પહેલાં તેા ઠરાથી ભરાય છે તે હવે શફ્ફીસત મથાળે ને કીનારીએ (edges) પર આતશી લાલ બને છે. પેટને હાથ લગાડતાંબી હવે દૂખે છે (Tender), ઝાડા પૂશકળ થવા માંડે છે (Diarrhœa), તે બહુ વાસ મારે છે (Offensive) અને અજબ જેવા "વટાણાના સેરવા" (Pea soup) જેવો અજાયબ રંગ પકડે છે! પિશાબ થોડીજ આવે છે અને પસાર કરતાંબી મૂશ્કેળી લાગે છે.

બીજાં અઠવાડીઆની છેવટે અને ત્રીજાંની શરૂઆતમાં દરદી બહુજ નબળું પડી ગયું છે અને આઝેઝ બન્યું છે (exhausted) અને ભયભર્યા બગાડા (Complications) ઉભરે છે.

સારા કેસોમાં હવે ધીમે ધીમે તાવ સાધારણ થાય છે (**Normal by lysis**). તે ૩જાં અઠવાડીઆની છેવટમાં બને છે.

સાજું થવાનું બહુ ડોળા બાળે છે! દરદીને ધીમે ધીમે રહીને પોતાની મેળે પાછું ચાલવા હાલવા દેવું. તે વખતે તાવ તદનજ ઉતરી જવી જોઇએ. દરદી કેટલી શક્તિ ટકાવી રાખે છે તે પર બધો કેસનો આધાર છે. ૬ઠ્ઠા અઠવાડીઆમાં દરદીને બીછાનામાંથી રોજ થોડો વાર ઉંચકીને બહાર લઇ જવું. ધીમે ધીમે તેની શક્તિ પાછી આવવા માંડશે. તે સંપૂર્ણ સારો થશે, પણ તેને હંમેશાં લાંબી આરામેશ ને હવાની ફેરબદલી કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. ખોરાકમાં તો પૂશકળ સંભાળ રાખવી અને હવે પછીના છ મહીનામાં કબજીઆત (Constipation) લઇ ચલાવવું નહીં.

બગાડા થાય તો નીચલા થાય:—

આંતરડાંમાં જખમ (Ulcer) થવાથી લોહી છુટે.

નીશાની:— ૧. બેશુદ્ધ થઇ જવું, ચહેરો ફીક્કોફચ, નાડી ઉડે, તાવ "નૅારમલ"નીબી નીચે ગબડી જાય, ઝાડામાં લોહી.

૨. **આંતરડાંમાં ચાંદું** (આંધરૂં)—(**Perforation**). પેલો પહેલો જખમ (Ulcer) ફાટી જાય તેથી આ ગંભીર સ્થીતી થાય. ઓચીંતુ એકદમ જોરમાં પેટમાં દરદ, નાડીની ભાગતી ઝડપ.

લોહી છુટી જવાની યા બીજું ચાંદું પડવાની કોઇબી નીશાની જણાંતાંજ ડૅાકટરને ખબર કરી દેવી, કારણ જરાબી ઢીલ થાય તેમાં ભારે જોખમ છે.

૩. ન્યુમોનીયા–ફેફસાંનો વરમ (Pneumonia).

૪. બીછાનાનાં ધારાં (Bed-sores).

ખાસ સારવારની સંભાળ. ટાઇફોઇડ તાવની સારવાર એ નમુનેદાર ઉંચા સારવારના હુન્નરની એક ખરી કપરી કસોટી (Test) છે, કારણ વધુ બગાડો થવા નહી દેવાનું અને આખીરનું સારાં થવું એ મોટે ભાગે નર્સની હુશીયારી ને સંભાળ પર આધાર રાખે છે!

દરદીની સામાન્ય સારવાર (General care of the patient). ઘણીખરી સારવાર દરદીને ચત્ત (Flat) સુવાડી કરવાની છે. ત્રણ ઉપર તકીઆની ગોઠવણ તેનું માથું ને ખભાં આરામમાં રાખવાં. ખુદ બીછાનામાં "આરામ ખુરસી" (Arm-chair) મૂકી તે પર લેટાયું હોય તેવો ખ્યાલ–આરામની લાગણી પેદા કરવાની ગોઠવણ કરવી જોઇએ! ધારાં પડવાની ધાસતી એક પાણી યા હવા ભરેલું (Water or air bed) બીછાનું વાપડવાની જરૂર ઉભી કરે છે. આખું બીછાનું નહીં મળી શકતું હોય તોબી શરૂઆતથીજ એક હવાનો તકીઓ યા પાણીનું "કુશન" થાપા (Buttock) નીચે અને વળી એક એડીઓ નીચે (heels) રાખવાં. કદાચ પગ ઉપરથી કપડાંનો ભાર ઉઠાવી લેવા બીછાનાનું એકાદ પાંજરૂંબી મૂકવું પડે (Bed-cradle).

દરદીની સુવાની રીતમાં ઘડી ઘડી ફેરફાર કરવો પડે. વારાફરતી એક યા બીજી બાજુએ લેટાડી શકાય યા તેની પીઠ પર ફેરવાઇ શકાય, દમની

મૂશકેલીનીબી તરત ખબર આપવી. કદાપી દરદીનાં માથાં ને છાતીને જરા ઉંચે કરવાં પડે, તો વધારે તકીઆની મદદ આપવી. દરદીનાં ફેફસાંનો વરમળી અટકાવવો જોઇએ.

નર્સે દરદીનું જરાકે જરાક કામ સંભાળ અને અક્કલથી પોતેજ ઉપાડી લઇ તેનું જોર ને શક્તિનું છેલ્લું ટીપુંબી જાળવી રાખવું જોઇએ. પોતાને એકલે હાથે જરા બીછાનામાં એક બાજુથી બીજી બાજુ ફરવાનીબી મનાઇ કરવી. આ સંભાળમાં ખવાડવાની, ધોવાધાવાની, મોંઢું, બાલ. હાથ અને પગ તરફની દેખરેખ સઘળું આવી જાય છે. બીછાનામાં એક બાજુ પડી રહેતાં થતાં ધારાં (Bed-sores) અટકાવવાની સઘળી કોશેશ કરવી ને દર બે કલાકે દરદીને નવી બાજુએ લેટાડવો કે જેથી ધારાં અટકે તેટલુંજ નહીં, પણ ફેફસાંનો ભરાવો (Congestion of the lungs) અને વળી હવા રોકાવાથી થતો પેટનો ફુગાવો (Abdominal distension) બી ઓછો કરી શકાય. ખવાડવા પહેલાં ને પછી મોંઢું સાફ કરવું, મુખ્ય કરીને દૂધ-ઈંડાં આપતી વખતે આ બીના જરૂર યાદ રાખવી.

પિશાબનો જથ્થો રોજ માપવો ને નોંધવો કે જેથી જરાબી અટકાવ (Retention) થતો હોય તો તેની તરતજ ખબર આપી શકાય.

જંતુનાશક બનાવવાની સંભાળ (Disinfection). આ વાત યાદ રાખવી કે ટાઇફોઇડના બીમારનો સઘળો બહાર પડતો કચરો ભારે ચેપી રહે છે. આ કારણસર આગળ જણાવી ગયા તે ઉપરાંત નીચલાં વધુ સાવચેતીનાં પગલાં લેવાં:—

(*a*) બધી થુંક કપડાં યા કાગળમાં ઝીલી તરતજ બાળી નાંખવી.

(*b*) ઝાડા ને પિશાબમાં સરખાં પ્રમાણમાં જલદ જંતુનાશક દવાઇ આપવી —લાઇઝોલ ૫૦ % ટકા; કારબોલીક ૨૦ ભાગમાં ૧, કાચ્ચું ક્રીયોઝોલ, ગટરમાં હોમાવી દેવા અગાઉ યા સંડાસમાં ખાલી કરવા અગાઉ ૪ કલાક આ દવાઇમાં પીગળાવી રાખવા.

(*c*) ઉપયોગ પછી ઝાડા ને પિશાબનાં વાસણો જંતુનાશક પાણીમાં ધોવાં ને ઘડી ઘડી ઉકાળીને જંતુરહીત બનાવવા.

(*d*) જ્યારે દરદીની ફરજ બજાવે ત્યારે નર્સે બનતાં સુધી રબરનાં હાથનાં મોજાં પહેરવાં. મોજાં જંતુનાશક દવાથી તરત ધોઇ કાઢવાં અને ઉકાળી જંતુરહીત બનાવવાં.

ટાઇફોઇડથી પીડાંતાં દરદીઓની ઘણી વાર એક જનરલ હૉસપીટલના સામાન્ય "વૉર્ડ"માંજ સારવાર કરે છે. આગળ જણાવ્યું છે તેવું બીછાનું હલાયદું બનાવવાના (Bed-Isolation) સઘળા નીયમો ચીવટાઇથી અમલમાં મેળવા. આવી રીતે ચેપ પર વધારે કાબુ રહી શકે છે. જ્યાંસુધી ઝાડા ને પિશાબની જંતુનાશક (Bacteriological) તપાસમાં એ જંતુઓની ખુલ્લી–ખાસ–ગેરહાજરી (Negative) માલમ પડે ત્યાંસુધી આ બધી હલાયદા રાખવાની સાવચેતી ચાલુજ રાખવી.

ખોરાક આગળ લખ્યો છે તે ઢબ પર ગોઠવવો, પણ ડૉકટરની બારીકે બારીક સુચનાઓ વફાદારીથી અમલમાં મેળવી, કારણ કે જરાબી નહીં પચતો ખોરાક અપાઇ ગયો તો વળી લોહી છુટી જાય ને ચાંદું પડી જાય તો તરતજ મોતને તેડું થાય! ઘણુંખરૂં દરદીને જેટલું જોઇએ તેટલું પાણી, દૂધ, સોડાવૉટર અને ગાળેલો લીંબુ યા નારંગીનો મીઠો બનાવેલો રસ પીવાની રજા છે.

ખાસ ઉપાય (Special Treatment). પેટનો ફુગાવો યા કબજીઆત તોડવા કદાચ એક પેટની પીચકારી ફરગાવવામાં આવે છે. ફુગાવામાં ઠંડાં યા ગરમ પોતાંબી ઉપરથી વાપરવામાં આવે છે.

મૂક્તિ (Immunisation). જે દેશોમાં સુખશાંતિની વિદ્યા યા રીતોએ હજી જેવો જોઇએ તેવો પગપેશારો કર્યો નથી તેમાં રક્ષણ ને બચાવની રસી (Vaccine)ના બે સૂઇયા માર્યા હોય તો ઓછામાં ઓછી બે વરસની મૂક્તિ મળે છે.

કૃત્રિમ મૂક્તિ (Artificial Immunisation).

એક ખાસ અમૂક ચેપી રોગ (Specific Infectious Disease) ના સખત હુમલા પછી જે મૂક્તિ મળતી રહી છે તેની હાથેબી "વૅકસીન્સ,

ટૉક્ષીન્સ, યા સીરાઓ"—ઝેરી અંશો યા રસીઓની પીચકારી મારી નકલ થઇ શકે છે.

પ્રયોગશાળાઓ (Laboratories)માં જંતુઓનાં ધારાંને ધારાંને ચોક્કસ ચીજો અને ચોક્કસ હાલત ને સંજોગોમાં વધારીને પેદા કરી શકાય છે. જેમ પુખ્ત થતા જાય છે તેમ તેઓ વધતાબી જાય છે ને વળી પોતાનું ઝેર (Toxins) બી બનાવતા જાય છે અને આવી રીતીમાંથી તેઓની "વૅકસીન" ને "ટૉક્ષીન" બનાવવામાં આવે છે.

"વૅકસીન" (Vaccine) તે પેદાશ છે જેમાં ખુદ જંતુઓ ને તેમનાં ઝેર (Toxins) બન્ને એકઠાં પકડાયાં છે. તેને મોટો તાપ આપવામાં આવે છે જેથી તેમાંનાં જંતુઓ બધાં મરી જાય છે.

પછી **"ટૉક્ષીન"** આવે છે. "ટૉક્ષીન"—જંતુઓની આખી જાતને "ફીલટર" કીધા પછી યાને સમુલગા કાઢી નાંખવા પછી જે રહે છે તે છે.

જો શરીરમાં "વૅકસીન" યા "ટૉક્ષીન"ના સૂક્ષ્મા દાખલ કીધા હોય તો શરીર તેમની સામે લડનારાં "ઍન્ટીબૉડીઝ"-વિરૂદ્ધ શૂરવીરો (Antibodies)નું લશ્કર તૈયાર કરી શકે છે. આ સિદ્ધાંત પર કૃત્રિમ મૂક્તિનો સિદ્ધાંત ઉભો થયો છે. ટાઇફોઇડ તાવ, ડીપથીરીયા વગેરે રોગોમાં તે સિદ્ધાંત અમલમાં મેળવામાં આવ્યો છે. વૅકસીનમાંનાં મરી ગયલાં-નાશ પામેલાં જંતુઓ-બૅકટીરીયા-કાંઇ વધતાં નથી અને તેથી દરદ પેદા કરતાં નથી. વળી તેમનું ઝેર-ટૉક્ષીન-ખરાબ અસર કરી શકે તેટલા જથ્થામાં નથી અને તાજુબી તો એ છે કે તોબી એમાંથીબી શરીર એટલી મોટી સંખ્યા યા જથ્થામાં "ઍન્ટીબૉડીઝ" યાને રક્ષણમાં લડનારૂં લશ્કર (Antibodies) બનાવી શકે છે કે જે થોડાં વરસો સુધી શરીરને ચોખ્ખી ને પૂરતી મૂક્તિ આપી શકે છે. આ "ઍન્ટી-બૉડીઝ" બનાવવાથી જે પૂરતી મૂક્તિ એક શખસને મળે છે તેને "જાગૃત મૂક્તિ" (Active Immunity) કહેવામાં આવે છે.

સહીયદ સામે મૂક્તિ આપવા જે "વૅકસીન" વપડાય છે તેમાં વીચીત્ર એ છે કે તેનામાં જીવતાં જંતુ છે, પણ તેઓ તદન નીર્દોષ (Harmless) છે.

ખાસ ઉડતા દરદોનો વધુ કોઠો.

દરદ Disease.	ઉધરભાવનો વખત Incubation Period.	હુમલાની શરૂઆત Onset of Invasion Period. નીશાની ને લક્ષણ. (Signs and Symptoms).
બચ્ચાંનો લકવો (Anterior Poliomyelitis. Infantile Paralysis)	ઘણું ખરૂં ૨ થી ૧૦ દીવસ	ઓચીંતો તાવનો હલ્લો, બેચેની, શરૂઆતથી મોટી હદનો લકવો (Paralysis of greatest extent at the onset)
છાંટ છાંટની તાવ ભેજાં-જ્ઞાનરજ્જુ ની તાવ (Cerebro-spinal or spotted fever)	૧ થી ૫ દીવસ સાધારણ રીતે ૩ થી ૪ દહાડા	મોટી તાવ સાથ ઓચીંતો હલ્લો, માથાનો દુખાવો, ઉલટી, ગરદનનું અકડી જવું (Stiffness of the neck), માથાનું પાછળ પડવું (Head Retraction) નાંક માંથી જખરો સળેખમ
સહીયદ (Small-Pox)	૫ થી ૨૧ દહાડા, સાધારણ ૧૨ દહાડા	ઓચીંતો હુમલો, લખલખાં, તાવનો ઓચીંતો વધારો, ઉલટી, પીઠનું ફાડી નાખનારૂં દરદ, માથાનો દૂખાવો
ટાયફૉઈડ યા ઍનટેરીક તાવ (Typhoid or Enteric fever)	૩ થી ૨૮ દહાડા સાધારણ રીતે ૧૦ થી ૧૫ દહાડા	ચોર હમલો (Insidious) સામાન્ય બેચેની, દહાડામાં ૧° ડીગરી તાવ વધે તે ૧૦૩° ડીગરી ૧૦૪° ડીગરી વધે, પેટનું દરદ સાધારણ ને અતેસાર

TABLE OF FURTHER SPECIFIC INFECTIOUS DISEASES.

ચાઠાં Rash.	દરદીને હલાયદાં રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સબંધીઓને છુટાં રાખવાની મુદત (Quarantine Period of Contacts).
—	૨૧ દહાડા	૧૪ દહાડા
નાના કાળા ડાઘા દાબતાં જતાં રહે નહીં, પહેલે યા બીજે દહાડે દેખાય.	૩ થી ૪ અઠવાડીઆ	૭ દહાડા
બીજે દીવસે સૂખીં તાવ (Spotted fever) યા ગોવરાંને મળતા દાણા હાથ લગાડતાં સખત, મોતી જેવા (Vesicles) પછી પરૂસાથના (Pustular) પછી પોપરા (Scabs) થાય છે, જે ખરી પડે છે (Sheds)	બધા પોપરા ખરીને છુટા પડે ત્યાં સુધી	૧૬ દીવસ
કોઈ દાખલામાં ચાઠાં ગુલાબનાં રંગના દાબો તો ગૂમ થઈ જાય (Disappear on pressure), સાતમે દહાડે દેખાય. ૨-૩ દહાડા વળી ડાઘાના ધારાં દેખાય (Crops)	હલાયદાં બીછાનાની રીત (Bed Isolation) જ્યાં સુધી ઝાડા-પિશાબની જંતુ તપાસ (Bacteriological test) નકારમાં (Negative) દેખાય નહી	જે સંબંધીઓને (Contacts) ને તપાસમાં રાખ્યાં હોય તો તો વધુ જરૂર નહીં

"ઍન્ટી–ટૉક્ષીન", "ઝેર–સામે–ઝેર" અને બીજાં "ઍન્ટી બૉડીઝ"–રક્ષણના લશ્કર બને છે, તે જીવતા મૂળરેશા (Living tissues)જ બનાવી શકે છે અને તેની માંગણી ને જોશ (Stimulation) માત્ર ચેપ (Infection) યાને કૃત્રિમ મૂક્તિજ આપી શકે છે. આ રક્ષણના સિપાહેા યાને ઍન્ટીબૉડીઝ લેાહીના પ્રવાહી ભાગમાંજ (Liquid part of the blood) પેદા થાય છે અને તે જ્ઞાનનેા ઉપયેાગ પંડીતેા ને અભ્યાસીએા કેટલાંક દરદેાના ઉપાયેા–સારા કરવામાં ને અટકાવવામાં કરી રહ્યા છે.

સીરમ–રસી (Serum). જ્યારે લેાહી બંધાઇ જાય છે—કટકેા બને છે (Coagulates) ત્યારે જે પાણી યા પ્રવાહી (Liquid) છુટું પડે છે તે આ **સીરમ–રસી** છે. અને આગળ જે રક્ષણનાં સિપાઇ યાને ઍન્ટીબૉડીઝ લેાહીમાં હતાં તે હવે લેાહીના કકડાનાં છુટા પડવા પછી (Clots) રસી યા સીરમમાં એકઠાં થાય છે.

આ ઍન્ટીબૉડીઝ સાથની સીરમ–રસી જે માણસ ખુદ તે અસલ ચેપી રેાગના ખરા હુમલામાંથી સાજો થયેા હેાય તેનામાંથી મળી શકે છે યા તેા એક જાનવર જેને કૃત્રિમ પ્રયાસથી ખાસ તીવ્ર મૂક્તિ આપી હેાય તેમાંથીબી મળી શકે છે. બીજા બેાલેામાં રસીની પીચકારી તૈયાર બનેલાં ઍન્ટીબૉડીઝ યાને રક્ષણનાં લશ્કરને એક આસામી જે ચેપ પકડવાના ભયમાં હેાય તેના લેાહીમાં મેાકલી શકે છે. આ સુઇયાથી તેથી તે આસામી તે દરદના ચેપની સામે ટૂંકા વખત મૂક્તિ મેળવી શકે છે. આ જાતની મૂક્તિ તે **મેળવેલી** (Active) **નહીં પણ મળેલી** (Passive) મૂક્તિ કહેવાય છે, કારણ કે બીજા શખસે બનાવેલાં "ઍન્ટીબૉડીઝ" યા જાનવરમાંથી મેળવેલા રક્ષણના સિપાહેાની મદદ મેળવી તેનાં લેાહીમાં આ મૂક્તિ મેાકલવામાં આવી છે તે હલ્લેા કરતાં નવા જંતુએા સામે આ આયાત (Imported) કીધેલી સેનાની મદદથી લડી શકે. આ આઇતું જોર પેાતાનું લેાહી આમ બળવાન થાય તેટલાં તેને કામ લાગે છે.

ડીપથીરીયા–ગેાવરાંનાં ઉપદ્રવ વેળા આ જાતની મૂક્તિ ઘણી ફત્તેહમંદ નીવડે છે.

નર્સે આ બીના યાદ રાખવી કે સીરમની પીચકારી માર્યાં પછી ૧૦ દીવસમાં શરીરમાં તેની થોડી ખાસ અસર (Reaction) માલમ પડશે. દરદીને મોટી તાવ થઈ આવે છે, જે જો કે ૨૪ યા ૪૯ કલાકમાં પાછી ઉતરી જાય છે. તોપણ વળી તેને ઘણા દૂખતાં મજબુત ચાઠાં પડે છે, વળી સાંધામાં દરદ જોર પકડે છે. આ ચાઠાંની વવ (Irritation) ૧:૧૦૦ નાં પ્રમાણમાં કારબોલીક લોશનના પોટાં મૂકયાથી મટે છે. માત્ર એકજ સુઈયાથી આ સીરમ સામેની ભારે ખરાબ અસર પ્રગટી નીકળે. દરદીને આગળા સુઈયા વિષે આ નવા સુઈયાની વાત નીકળતાં જણાવી દેવું.

સીરમના ઉપચાર (Serum Therapy).

કેટલાંક દરદોના ઉપાયમાંથી આ સીરમ-રસી વપડાય છે, જેવાં કે ડીપઠીરીયા-ટૅટેનસ. એક દરદનાં શરૂઆતનાં તબક્કા ઉપર વાપડી હોય તો તે દરદને પેદા પડતું અટકાવી શકાય છે. અને દરદી જો પોતાનાજ કુદરતી રક્ષણ પર આધાર રાખી બેસતે ને તેને જે સખત હુમલો થતે તે કરતાં આ બહુ નબળો હુમલો થાય છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

વધારે આગળ વધેલી વહાડકાપની સારવાર (More advanced surgical Nursing).

જેમ ઘરગથુ સારવારમાં છે તેમ મુખ્ય નીયમ વહાડકાપની સારવારમાંથી જંતુઓ હોયજ નહીં યા થાયજ નહી તેવી રીત વાપડવી (Aseptic).

આ નીયમો અંતઃકરણપૂર્વક અમલમાં મેળવાથી આ જંતુરહીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છેઃ—

૧. વહાડકાપ પહેલાં (Before an operation).

(*a*) વહાડકાપની જગ્યા યા બેડકને બહુજ સાફ કરવી.

(*b*) દરદીની ચામડીને એવી રીતે સાફ કરવી કે તે તમામ જંતુરહીત થાય.

(*c*) જખમનાં સંબંધમાં આવે તેવી સઘળી વસ્તુઓ :—જેવાં કે વહાડકાપનાં હથિયાર, દોરા, રેશમ, ધાગા (Ligatures), પોહોરીયાં (Swabs), પાટાપુટી (Dressings), નળીઓ (Tubes) અને પ્યાલાંઓ (Bowls).

(*d*) બાફ આપી સાફ કીધેલાં ડાકટરી-નર્સોના ઝભ્ભા, પરદાનો-બુરખા (Masks), ટોપીઓ, મોજાં (Gloves).

૨. વહાડકાપ થતું હોય ત્યારે.

(*a*) વહાડકાપના ઓરડામાં દાખલ થનારાં દરેકે ઉંચામાં ઉંચી જંતુરહીત રીતીઓ અમલમાં મેળવી. ખુદ જુતી પર વટીક બીજાં સ્વચ્છ, સાફ રબરનાં ખોળાં (Overshoes) પહેડવાં, બાલ ઢાંકવા ને ગરમ કીધેલી સફેદ, સાફ ટોપી યા માથાં પર ટોલીયો, નાક ને મોઢું ઢાંકવાને ગરમ કીધેલો મલમલનો બુરખો યા પરદાન, કપડાં ઢાંકવા ઝભ્ભો. હાથ આગળ જણાવી ગયા તેમ અચ્છી રીતે સ્વચ્છ બનાવવા.

હાથો આમ જંતુરહીત બનાવ્યા પુછી રબરનાં જંતુરહીત (Sterile) મોજાં પહેડવામાં આવે છે. હાથ ધોવામાં એ "સ્પીરીટ" વપડાય છે તેને લીધે આ મોજાં મજેનાં ચઢીબી જાય છે. જો ગરમ પાણીમાં આ મોજાંને ઉકાળ્યાં હોય તો અંદરતું બધું પાણી ધોળી નાંખવું. રબરને સોડા બાઇકારબોનેટનાં લોશનમાં ધોઇ શકાતાં નથી કારણ સોડા રબરને ઇજા કરે છે. રબરને સાફ કરવાનો વળતો ઇલાજ બાફ આપવાનો છે. જ્યારે આ રીતે તેને સાફ કર્યાં હોય ત્યારે શુક્કાં બનાવી અંદર સાફ કીધેલો ફ્રેન્ચ ચૉક ભરવો. હાથબી આ પાઉડરમાં ઘસવા કે જેથી મોજાં

સહેલાઇથી ચઢી જશે. ઘણાં ડૉકટરો ને નર્સો તો એક જખમ પર પાટા પુટી કરતાંબી આ મોજાંઓ સાવચેતી ખાતર વાપડે છે. શસ્ત્રવૈદ (Surgeon) ને તેનો વડો મદદનીશ તો પોતાના મોજાં ને જભ્ભા કોઇબી "સ્ટરાઇલ" નહી કીધી હોય તેવી ચીજને લાગવા દેતા નથી અને આવી સાવચેતીથી જખમને જંતુઓ લાગતાં નથી. બીજી બધી ગરમ નહી કીધેલી ચીજોને એક બીજોજ મદદનીશ અડે છે. આ બીજાને જો કોઈ ખાસ સાફ કીધેલી (Sterile) ચીજોની જરૂરજ હોય તો તે એક મોટા "સ્ટરાઇલ" ચીપીઆ (Forceps) થીજ અડે છે. આ ચીપીઓ એક જલ્લદ જંતુનાશક લોશનની કાચની સાફ બરણીમાં રાખવામાં આવે છે, જેમાં ૧:૨૦ કારબોલીક લોશન હોય છે.

(*b*) જખમને સાફ રાખવા પૂરતી પટાપટી, પાટા.

૩. વાહાડકાપ પછી (After the Operation).

(*a*) જ્યાં સુધી જખમ તમામ રૂઝાઈ (Healed) ગયો હોય ત્યાંસુધી તેને બંધજ રાખવો.

(*b*) દરેક વખતે જખમ ઉપર પટાપટી કરતાં તમામ જંતુરહીત રીતીનો ઉપયોગ (Aseptic technique).

(*c*) દરદીને અંગત સાફ ને સ્વચ્છ રાખવો.

(*d*) દરદીનાં બીછાનાનાં કપડાં ધોયલાં સાફ જોઇએ.

(*e*) દરદીનો આખો ઓરડો સાફ, ધૂળ-કચરા વીનાનો રાખવો.

વાહાડકાપો (Operations).

જયારે એક ઑપરેશન કરવાનું હોય છે ત્યારે એક નર્સની ફરજ માત્ર વાહાડકાપના ઓરડાની તૈયારી કરવાનીજ નથી, પણ ખુદ દરદીને તૈયાર કરવાની અને ત્યારપછી બીમારની સંભાળ લેવાની છે. જો ઘરમાં વાહાડકાપ કરવાનું હોય તો નર્સે જેટલીબી સગવડ ને સામગ્રી તેણીને

મળે તે બધીનો ઉપયોગ કરીને સારૂં કામ કરી બતાવવું. બધી રીતીઓ તેણીએ પોતે બરાબર ને પૂરતી સમજવી જોઇએ કે તેણી સરજયનનો એક ઉપયોગી ને કાબેલ મદદનીશ બની શકે, યા તો વડી નર્સને મદદ આપી શકે યા તો જરૂર પડે તો વહાડકાપને લીધે જરૂરી થઇ પડેલી સઘળી સારવારનો અખત્યાર લઇ શકે. તે જરૂરીયાતોઃ—

૧. તૈયારીઓ (Preparation).

(*a*) ઓરડાની.

(*b*) હથિયારો, પટાપટીઓ, પ્યાલાં, જંતુનાશક લોશનો અને ઉકાળી બનાવેલાં જંતુરહીત (Sterile) પાણીની.

(*c*) દરદીની.

૨. ખુદ વહાડકાપ કરતી વેળા મદદ (Assistance at the operation).

૩. દરદીની ઑપરેશન પછીની સંભાળ (After-care).

વહાડકાપના ઓરડાની તૈયારીઓ
(Preparation of the Operating Room).

---

૧. સઘળાં બીનજરૂરી સરસામાનને બહાર કાઢવો. જો **તરતજ** વહાડકાપ કરવાની જરૂર હોય તો ઓરડામાં બને તેટલો થોડોજ ફેરફાર—સરસામાનને હાથ લગાડવોજ નહીં—કરવો કે જેથી કચરો ઉડે નહી ને વેરવીખેર થાય નહીં. ગાલીચાની ઉપલી બાજુએ સાફ કપડું બેસાડી દેવું. જો તરત વહાડકાપ કરવાની જરૂર નહીં હોય તો ગાલીચાને કાઢી નાંખવો અને જમીનને ઘસી નાંખવી (Scrubbed). જો ભોંય પર લીનોલીયમ નાંખ્યું હોય તો ભોંય બરાબર ધોવાડવી. એક પાલીશ કીધેલી જમીન હોય તો તેને ભીનાં પોતાંએ સાફ કરવી. દિવાલ ને સરસામાનબી એક ભીણાં કપડાંથી સાફ કરી નાંખવાં. બનતાં સુધી દરદીએ એક બીજા

ઓરડામાં સુવું ને જ્યારે સરજ્યન તમામ તૈયાર હોય ત્યારેજ તેને તે ઓરડામાં લાવવું. જો એકજ ઓરડો ફાલતું હોય તો, બધી તૈયારી ગુપચુપ દરદીનું ધ્યાન ખેંચ્યાં વીના કરી લેવી.

૨. બહારના લોકો ઓરડાનો મહેમાર જોવા ભેગા નહી થાય તેથી મશલીનના પરદા નાંખવા યા તો બારી પર સફેદો (Whitening) મારી નાંખવો યા તો બારી પર સાબુના લેપડા લગાડવા.

૩. પૂરતી રોશની ને ઉજાસ મળે તેનો બંદોબસ્ત રાખવો. વીજળીક બળ જો બગડી જાય તો તેને બદલે કામ ચલાવવા બીજી રોશની તૈયાર રાખવી. બે કાકરા બરાબર તૈયાર કાપેલાં (Trimmed) ફાણસો યા તો બે તરત સળગાવી શકાય તેવી ચાલુ બે વીજળીક ચકમક (Torches) તૈયારજ હોવી જોઇએ.

૪. ઓરડાની ગરમી ૭૦°–૭૫° ડીગરી ફેરનહાઇટ હોવી જોઇએ બનતાં સુધી આગ સળગાવવી જોઇએ. કોલસાનો ચૂલો યા સગડીની આગ, ગ્યાસ લેમ્પ, યા બીજી કૃત્રિમ રોશની રાખવી જોઇએ નહી! જો ઈથર ઉંઘાવાની દવા (Anæsthetic) વાપરવાની હોય તો ખાસ સંભાળ રાખવી, કારણ ઝટ ભડકું થઈ ઉડશે!

વહાડકાપના ઓરડાનો સરંજામ

(Equipment of the Operating Room).

સાધારણ સરંજામ:— ૧. એક લાંબી સાંકડી મેજ ગોઠવવી, જેના પગ બારી સામે આવે. જો ખાસ "ઑપરેટીંગ ટેબલ" નહીં હોય, તો "કીચન ટેબલ"–રાંધણીની મેજ યા બે સરખા નાની મેજો સાથે જોડી તેમના પાયા (Legs) બાંધી વહાડકાપની ટેબલ ઉભી કરવી. નીચી મેજ નહીં ચાલે, કારણ ઘડી ઘડી વાંકા વળ્યા જવાથી (Stooping) સરજયનનાં કામમાં ખલલ થાય છે ને તે વધુ થાકી જાય છે. આખી

મેજ—અંદરની બાજુ સુધાં દોરડાંએ ઘસી (Scoured) જંતુનાશક દવાઇથી પોટાં વડે ઘસી ઘસીને ધોઇ કાઢવી.

શૂક્કી થયા બાદ તેની ઉપર એક યા બે કમલ પાથરવી. દબલ વાળવી કે ટળાઇની ગરજ સારે, તેની ઉપર લાંબો મૅકીનટોશ નાંખવો ને ઉપર લાંબી ચાદર પાથરવી. નાનો તકીઓ રાખવો, તેની ઉપર જૅકોનેટનો ટૂકડો પાથરવો અને ઉપર એક ટોલીયો જો વહાડકાપ શીર ઉપર હોય તો આખા તકીઆને જૅકોનેટમાં વીંટાળી લેવો અને તેની પર છેવટે બાફ આપેલો ટોલ્યો પાથરવો.

૨. આમ ઉપર લખ્યા પ્રમાણેજ સાફ કીધેલી ચાર ટીપાઇઓ મૂકવી. દરેકની ઉપર એકેકો બાફ આપેલો ટોલ્યો ઢાંકવો. જો પાલીશ કીધેલી મેજો વપડાતી હોય તો તેઓની સપાટી બચાવવા ફ્લાનલ, બુચ યા કાગળનાં પડ બનાવવાં. તેની ઉપર મૅકીનટોશ પાથરવો. ઉપર વળી બાફ આપેલો ટોળીયો મુકવો. આ મેજો ઉપરઃ—

૧. વહાડકાપનાં હથિયારો.

૨. દવા સુંઘાડનાર (Anæsthetist) માટે—એક નરમ મોંઢું નુછવાનો ટુવાલ, વૅસેલીન, સન યા કપડાંનાં ટૂકડા (Swabs), એક પ્યાલો જો કદાચ બીમાર ઉલટી કરે તેને માટે. હથિયાર, જરૂર જોગાં ઓજારો, જે તેને કામ લાગે છે.

૩. લોશન અને કટકા—ટૂકડા મૂકેલાં પ્યાલાંઓ અને થોડું તૈયાર કીધેલું ગરમ નીમકનું પાણી (Saline) માટે.

૪. એક ટ્રૅ યા ગરમ બાફ આપેલાં ડ્રમમાં પાટા, સેફ્ટી પીનો ને ઘા પૂરા—ઇ વગેરે

૩. બે—ત્રણ બાલદીઓ, ખરડાયલાં પટાપટી, લોહીથી ખરડાયલાં પોહોરીઆં, લોશનો વગેરે ફેંકવા માટે.

૪. ઠંડાં બાફ આપેલાં ને ગરમ કરી બાફ આપેલાં કકડતાં પાણીનાં કુંજા ને ઉકળતાં પાણીની કીટલી.

૫. એક ધોવાનો ઘોડો (Wash-stand) જે પર બે બેઝીનો, સાબુ, ટોલીયાઓ, એક પ્યાલામાં ગરમ બાફ આપેલાં નખ સાફ કરવાનાં બ્રસો (Nail-brushes).

૬. એક ગરમ કરવાની સગડી (Sterilizer). એક મોટી કીટલી યા પેણો, જે એટલાં મોટાં હોવાં જોઇએ કે અંદર ડાકટરી હથિયારો સમાઈ શકે. અને અંદર પુશકળ ઉકળતું પાણી. તે એક સગવડભરી જગ્યે ખૂણામાં ગોઠવવું જોઇએ.

જંતુરહીત જોશ સાથના બાફથી સાફ બનાવવાની રીતી (Method of the sterilization by steam under pressure). આ રીત એક ખાસ યંત્રથીજ વાપડી શકાય છે, જેને "ઑટોકલાવ" (Autoclave) કહેવામાં આવે છે. આ યંત્રની અંદર સીંચાયલી બધી ચીજોને રગેરગમાં બાફ ૨૫૦° ડીગરી ફૅરનહાઇટની ગરમી સાથ ૨૦ મીનીટ સુધી પેવશ કરવામાં આવે છે (Permeated). દાબડામાંથી બહાર કાઢવા અગાઉ બધી ચીજોને ગરમ હવાની એક સખત મારાથી શુક્કી કરવામાં આવે છે, હૉસ્પીટલોએ આ રીતી પટાપટી, ટવાલો, વહાડકાપનાં મોજાં, પ્યાલાં, વહાડકાપના જભ્ભા, ખરડાયલાં કપડાં, ટળાઈ, તકીઆ વગેરેને દબાણ હેઠળ બાફ આપવા દાખલ કરી છે. બીછાના-કપડાં-વગેરે માલમતા આમ સ્વચ્છ બનાવવા જાતજાતનાં ઑટોકલાવ વેચાય છે.

સ્વચ્છ બનેલું નીમકનું પાણી (Sterile Saline) એક આંઉસ સાધારણ નીમક એક પાઇન્ટ પાણીમાં ૨૦ મીનીટ ઉકાળવું. તે ત્યાર પછી વજનમાં લગભગ ૧૬ આંઉસ થઇ જશે. આ "સૅલાઇન"ને એક કૂંજામાં કાઢી જોઇએ તેટલું ઢાંકેલું તૈયાર રાખવું. નૉરમલ સૅલાઇન (Normal saline) બનાવવા જો ૧ પાઈન્ટ જોઇતું હોય તો આ લોશનના ૨ આંઉસ લઇ ૧ પાઇન્ટ "સ્ટરાઇલ" કીધેલાં પાણીમાં બનાવવું. બજારમાં તૈયાર "સ્ટરાઈલ સેલાઇન ટૅબ્લૅટસ" મળે છે આમાંની એક ગોળી સ્ટરાઈલ પાણીની ૧ પાઇન્ટમાં પીગલાવી હોય તો નૉરમલ સૅલાઈન લૉશન તૈયાર થાય છે

સ્ટરાઇલ યાને સ્વચ્છ બનાવેલાં પટાપટી, મલમલ-બનાવેલું સાફ રૂ, મોહર કીધેલાં (Sealed) પતરાંનાં નાના દબ્બામાં તૈયાર મળે છે. આવાં પીપોમાં ૧૨ ટોલીયાબી સાથે તૈયાર મળે છે. ૧૦-૧૦ પોહોરીયાંનાં બંડલોબી તૈયાર મળે છે. આ ૧૦ નો આંકડો રાખવાની મતલબ એ છે કે તે ગણવા ને આંકોશ રાખવા (Count and control) સહેલાં થઈ પડે છે.

હથિયાર, પ્યાલાં વગેરે તૈયાર કરવા વિષે
(Preparation of Instruments, Bowls etc).

તેઓને "સ્ટરાઇલ" કેમ બનાવવાં તે વિષે અમે આગળ બોલી ગયાં.

પ્યાલાં, ટ્રેઝ, ટૂંબા, નખનાં બ્રસ, મદદ કરનારાં વહાઢકાપનાં હથિયારો, કાચની પીચકારીઓ, રબરનાં મોજાં ૨૦ મીનીટ ઉકાળવાથી જંતુરહીત બનાવવામાં આવે છે. નીચલી ચેતવણી (Precautions) પર લક્ષ આપવું:—

૧. જો રબરનાં મોજાં ને કાચની પીચકારી (Glass Syringe) એકજ વાસણમાં "સ્ટરીલાઇઝ" કરવાની હોય તો તેમાં સોડાખાર નાંખતાં નહી.

૨. સહેલાઇથી તૂટે નહીં તે માટે "સીરીંજ"નું ખોલું ને હાથા જુદા જુદા કરી મૂકવા. ખોલાં (Barrel)ને સનનાં કપડાંમાં વીંટાળીને મૂકવું; હાથો (Piston) અને ખોલું (Barrel) આમ વીટાળેલું-બન્ને પહેલાં તો ઠંડાં પાણીમાં બોળવામાં આવે છે (Immersed), જેને પછી ઉકાળવામાં આવે છે. સ્વચ્છ થયાં પછી બન્ને ભાગોને છુટા ઠંડાં થવા એ અસલ પાણીમાંજ રહેવા દેવા, યાતો ચીમટા વાટે ઉંચકી સ્વચ્છ કીધેલાં ગરમ પાણીમાં મૂકવા, યાતો એક શુક્કા સ્વચ્છ ટવાલમાં રાખવા.

સીરીંજોને સાફ રાખવા ઠંડી પાડીને સરજીકલ સ્પીરીટની બાટલીમાં રાખવામાં આવે છે ને બંધ વાસણમાં આમ દહાડાના દહાડા સ્વચ્છ રહે છે.

૩. રબરનાં મોજાં એક કોથળીમાં (Bag) યા તો કપડાં યા સનનાં ટુકડામાં વીંટાળી રાખવાં અને જ્યાં સુધી પાણી ઉકલ્યું નહીં હોય ત્યાં સુધી તેમાં નાંખવાં નહીં.

પોહોરીયાં (Swab), સણનું કપડું (Lint), અને ઝીણી મલમલ–મસલીન યા ધા પૂરા (Gauze) અને નાના ટૂવાલ જે ભીણાબી વાપડી શકાય છે તેઓ ખાસ જરૂરી વખતે (Emergency) અરધો કલાક ઉકાળીને સાફ કરી શકાય અને જોઇએ ત્યાં સુધી બંધ ઢાંકણવાળાં વાસણમાં રાખવા.

વાપડવા અગાઉ વળી પાછાં તેમને એક જંતુનાશક દવાઈમાં બોળી કાઢવાં.

જરૂર પડે ત્યાં સુધી વાપડયા અગાઉ આ બધી બાફ પામેલી ચીજોને હાથો યા ધૂળ–કચરાથી બગાડયા વગર (Contaminated) રાખવાં. ટ્રેઝ, પ્યાલાં, કૂજા, જેમાં હથિયારો, પટાપટી, જંતુનાશક દવાઓ, સાફ કીધેલું સ્વચ્છ પાણી રાખ્યાં હોય તે બધાં આમજ સાફ કીધેલા ટોલીયાઓથી ઢાંકેલા રાખવાં ને જોઇએ ત્યારે વાપડવાં.

દરદીને તૈયાર કરવા વિષે

(Preparation of the Patient).

---

૧. વહાડકાપની એક આખા દીવસ અગાઉ નર્સે સરજ્યનને પૂછી લેવું કે તે દરદીને કેમ તૈયાર (Prepared) કરેલું માંગે છે? જો બધા ચોક્કસ હુકમો મળે તો દરદીને આગળો દીવસ તમામ શાંત રાખવું અને તેને હલકામાં હલકો ખોરાક આપવો.

૨. જો વહાડકાપ તેજ દીવસે ઘણું જલદી નહીં કરવાનું હોય તો ડૉકટરને પૂછીને ચાહ, માખણ, ટોસ્ટનો એક તમામ હલકો નાસતો

આપી દેવો. વહાડકાપની ત્રણ કલાક અગાઉ ચાહનું એક કપ યા મીઠાં લૅમનેડનું એક ગ્લાસ આપવું.

૩. પિશાબની તપાસ. એક દહાડો અગાઉથી યા ઑપરેશન કરવાની આગળી રાત્રે પિશાબનો નમુનો તૈયાર કરી મોકલવો જોઇએ કે વહાડકાપને વખતે સરજ્યન પાસ છેલ્લામાં છેલ્લી હાલતનો "રીપોર્ટ" તૈયાર મળે.

૪. ઑપરેશનની આગળી રાત્રે કદાચ એક જુલાબની દવા (**Aperient**) યા પીચકારી (Enema) ફરમાવશે.

૫. જ્યાં વહાડકાપ કરવાનું છે તે ભાગની ચામડીની જંતુરહીત કરવાની વ્યવસ્થા આગળી સાંજથી કરવામાં આવે છે. પહેલાં તો અસતરા વડે વાળ કાઢી નાંખવામાં આવે છે (Shaved) અને દરદીને ગરમ ધુશલ યા કમલ સ્નાન આપવામાં આવે છે. ઑપરેશનની સવારે બને તો ફરી એક વાર પાણી લગાડવું. કોઇબી રવેશે વહાડકાપ કર્યાના વખતની અગાઉ ભાગ ઉપર ઇઠર-સ્પીરીટ લગાડી ખુબ ઘસી સાફ કરવો અને તેની ઉપર જંતુરહીત લોશન ખુબ લગાડવું. આ કામ વહાડકાપ કરવાના વખતની કલાક અગાઉથી કરવું અને એક બાફ આપેલો ટવાલ ઉપર મૂકી પાટાથી બરાબર બાંધી લેવું.

૬. વહાડકાપની લગોલગ વખતે છેવટની તૈયારીઓ કરવાની છે. કૃત્રિમ દાંત (Artificial teeth or dentures), માથાનાં સૂઇયા, જરઝવાહીર દૂર કરવું. જો બાનું દરદીના બાલ બહુ લાંબા હોય તો તે બરાબર ઓળીને તેનાં નાકે નાકે બે ઝુલફાં બનાવી બરાબર બાંધી લેવાં. દરદીને લાંબા ગરમ મોજાં (Stockings) અને પછવાડેના બટન સાથનો લાંબો ઝભ્ભો પહેડાવવો કે જે સહેલાઇથી કાઢી શકાય.

વહાડકાપની મેજ ઉપર લાવવા અગાઉ પિશાબ કરાવવી અને જે ઉંઘાવાની યા શાંત પડવાની દવા ફરમાવી હોય (Sedative) તો તે આપવા અગાઉ ફૂક્કો ખાલી જોઇએ. કેટલી ને કયારે પિશાબ કીધી તે નોંધી રાખવું અને જો દરદીથી પિશાબ નહી થતી હોય તો તરત સરજ્યનને ખબર આપી દેવી.

વહાડકાપમાં મદદ—(Assistance at the Operation).

વહાડકાપ વખતે બે નર્સોની હાજરીની જરૂર છે. બન્નેએ પોતાના હાથ જંતુરહીત બનાવવા ને ઝભ્ભા, બુરખા (પરદાન), ટોપી બાફ દીધેલાં પહેરવાં.

એક નર્સ પોતે "સ્ટરાઇલ" હાથનાં મોજાં પહેરી વહાડકાપ કરવાની જગ્યા આસપાસ સ્વચ્છ ટૂવાલો ગોઠવવામાં સરજ્યનને મદદ કરશે. સરજ્યનને પોહોરીયાં ને હથિયાર આપશે, બધી મદદ કરશે ને તે જેમ પુચ્છે તેમ તેને દરેક રીતની મદદ આપશે, પણ "સ્ટરીલાઇઝડ"–સાફ–જંતુરહીત ન કર્યું હોય તેવી કોઇપણ ચીજને હાથ લગાડશે નહી.

બીજી નર્સને મોજાં પહેરવાની જરૂર નથી ને તેણીની ફરજ લોશનો તૈયાર કરવાની, પ્યાલાં ખાલી કરવાની, દરદીને ફેરવવામાં મદદ કરવાની અને "સ્ટરીલાઇઝડ" નહી કીધી હોય તેવી ચીજોને હાથ લગાડવાની રહેશે.

તેણીની ફરજ કેટલા વપડાયા ને કેટલા નહીં વપડાયા તે બધા એકઠા કરવા ને હીસાબ રાખવાની છે. આ પાછા આપ્યા કેટલા ને અસલ મેળવેલા કેટલા તેનો હીસાબ રાખવાની જરૂર છે, આમાં જો ફેર માલમ પડે તો એવું અનુમાન નીકળે કે એકાદ બે પોહોરીયાં દરદીનાં પેટમાં કે જખમમાંજ રહી ગયલાં હોવાં જોઇએ! કોઇવાર કવચીત દાખલામાં રહી ગયલી સોયો, બટનો, ચીજો ફરી વહાડકાપ કરી પાછી બહાર કાઢવી પડે છે, જે દરદી માટે ભયભરેલી ને સરજ્યન, મદદનીશો, નર્સોની આબરૂ ને આબાદીને મોટો ધોકો લગાડનારી છે.

વહાડકાપનાં હથિયારો ને મોજાંની સંભાળ (Care of Instruments and Surgical Gloves).

વહાડકાપ થઇ રહ્યાં પછી આ હથિયારોને નખનાં બ્રશથી ઠંડાં પાણીમાં ધૂમ ઘસવામાં (Scrubbed') આવે છે. ત્યાર પછી તેને ગરમ

પાણી ને સાબુથી ધોવામાં આવે છે. ત્યાર પછી વળી ઠંડાં પાણીમાં ધસવાં (Rinsed). ત્યારપછી જંતુરહીત બનાવવાં, શૂકવવાં, દાંતાવાળા ભાગો–સાંધાઓ આગળ એક સાફ કપડાંથી ધસવાં, પછી એક પાલીશ કરવાનાં "શેમોઆ યા વૉશ-લેધર" કપડાંથી પાલીશ કરવાં, અને સાફ–શૂક્કી જગ્યા-કાચની ખાસ બનાવેલી કબાટમાં મેળવાં.

રબરનાં મોજાં ઠંડાં પાણીમાં હાથમાં પહેરી રાખીનેજ ધોઈ નાંખવાં. કાઢી નાંખ્યા બાદ બન્ને બાજુ સાબુ ને ગરમ પાણીથી ખૂબ છંછેરી કાઢવાં, પછી પાણી નાંખીને ભરવાં ને જોવું કે કેઠે પાણી નીકળી જાય છે યા ગળે છે (Leaks) ખરાં કે? જો તેમ થતું હોય તો જાણવું કે કાણું (Hole) પડયું છે. બરાબર સલામત માલમ પડે તો તેને બાફ આપી સાફ કરી, શૂકવી, અંદર "ફ્રેન્ચ ચૉક" ભરી દાવાં મૂકવાં.

વહાડકાપ પછી બીમારની સંભાળ
(After-care of the Patient).

---

૧. જયારે વહાડકાપ ચાલતુંજ હોય ત્યારે દરદીનું બીછાનું આગળ બતાવી ગયા છીએ તેમ તૈયાર કરવું. એક બાજુની મેજ પર પોહોરીયાં, જીભનો ચમચો (Spatula). મોંઢું ઉંઘાડવા બુચ યા લાકડાંનો ડૂચો (Prop). પોહોરીયાં પકડવાનો ચીમટો, ગોઠવી રાંખવાં. તેમજ ઉલટી કરવાની ટ્રે યા પ્યાલોબી તૈયાર રાખવાં.

બનતાં સુધી નીચલી ચીજોબી તૈયાર જોઇએ:—

(*a*) રેતીની કોથળીઓ (Sandbags) યા તકીઆ, ઉપર જૅકોનેટ પાથરેલું જેથી વહાડકાપ કીધેલો ભાગ સ્થીર ટેકવી શકાય.

(*b*) જૅકોનેટનો એક ગલેફ જે સાધારણ તકીઆની નીચે મૂકવો કે જેમાં શીર પર વહાડકાપ કરેલું હોય.

(*c*) જો પીતવીકાશ ગાંઠ (Gall-bladder) યા ફુક્કામાં વહાડકાપથી નળી ગોઠવી હોય તો તેમાંથી નીકળતા પ્રવાહ યા કચરા (Discharge) ને ઝીલવા વાસણ તૈયાર જોઇએ—માત્ર ગોઠવી દેવાની ખોટી.

દરદીને બીછાનામાં લઇ આવવામાં આવે છે, તેની આસપાસ ગરમ કમલ ખોસવામાં આવે છે ને પછી બીછાનું સમા કરવામાં આવે છે. ઉલટીથી દરદીનાં કપડાં ને બીછાનાને ખરાબ થતાં બચાવવા એક ટોળીઓ પાંથરવો જોઇએ.

જ્યાં સુધી દરદી શુંઘવાની દવા (Anæsthetic) માંથી એટલો બધો બહાર આવી તેણી સાથ વાત કરે નહીં ત્યાં સુધી એક નર્સે તેનું બીછાનું છોડવું નહીં. આ હાજરી દરમ્યાન તેણીની મૂખ્ય ફરજ ને સાવચેતી એજ છે કે દરદીના શ્વાસોશ્વાસ કોઇબી રીતે ઘુંટાય યા મૂશકીલ બને નહીં! એ રીતે દમ રૂંધાઇ જાય:—

(*a*) જ્યારે દરદી બેશુદ્ધ હોય ત્યારે જીભ પાછળ પડી જાય છે. આના અટકાવ માટે દરદીનું મોંઢું એક બાજુ પર ફેરવવું અને જડબાંનાં ખૂણાને દાબી આગળ કાઢવાં (Pushing at the angle of the jaw with the finger).

(*b*) જ્યારે સુંઘવાની દવાથી બેશુદ્ધીમાથી પાછો દરદી હોંશમાં આવે ત્યારે તેને ઉલટી તો થાય છેજ. ઉલટીમાંથી કાંઇ ચીજ પાછળ પડી દરદીનાં દમ લેવામાં અડચણ કરે નહીં તે પર નર્સે ખૂબ લક્ષ રાખી, ચીપીઆ વડે ભીણાં કપડાં યા રૂનાં પોહોરીયાં પકડી તે વાટે મોહોડાંમાંથી તરત બહાર કાઢી નાંખવાં. જરૂરનાં ગંભીર વખતમાં તરત હાથેબી બહાર કાઢી નાંખવા. જો ગરજ પડે તો મોંઢું જોરથી ઉંઘાડી અને દાંતોની વચ્ચે બુચ યા લાકડાંનો ટકડો મૂકી, મોંઢું ખુલ્લુંજ રાખવું કે જેથી મોંઢું ને ગળાંનો અંદરનો ભાગ સાફ રાખી શકાય.

કોઈવાર શુંઘવાની દવાની ઉલટી વહાડકાપ પછી કલાકો સુધી ચાલુજ રહે છે. એક પીવાના કપ (Feeder) ભરી ગરમ પાણીમાં એક ચમચી સોડા બાઈકારબોનેટ નાંખીને પાઈ દેવું, જેથી એક મોટી ઉલટી થઇને પછી અટકી જશે.

જ્યારે દરદી શુદ્ધિમાં આવે પછી જોઇએ તો નર્સે તેને થોડો વખત છોડી જવું, પણ જવા પહેલાં ખાત્રી કરવી કે તેના ચહેરાનો રંગ બરાબર છે, દમ બરાબર લેછે, નાડી સારી છે, અને પટાપટીમાંથી કાંઇ લોહી ઓગળતું નથી (Oozing out).

ગરમાવો, આશાએશ ને ઉંઘની મુખ્ય જરૂર છે. દરદીની હાલતનું ઉપયોગી માપ તે **નાડી** છે, તેની દર ચાર કલાકે નોંધ લેવાવી જોઇએ. કોઇવાર તો કલાક–અરધે કલાકે તેવી નોંધ લેવા પડે છે. એક સારા સાધારણ કેસમાં તો પહેલા ૨૪ કલાકમાં દરદી વહાડકાપના ધક્કા (Shock)માંથી બહાર આવતાં નાડી ધીમે ધીમે મજબુત ને ઝડપમાં ઓછી થતી જાય છે.

બગાડા (Complications) અને જેના સામે નર્સે ચેતેલાં રહેવું જોઇએ તે:—

૧. દમમાં હરકત (Obstruction) બેશુદ્ધીમાંથી બહાર આવે તેટલાં.

૨. વહાડકાપ પછીનો ધક્કો ને સનેપાટ (Post-operational Shock and Collapse). નાડી વધારે નબળી અને ઝડપી થઇને તે બતાવે છે, દમબી બહુ જોરમાં ને અનીયમીત, તાવ રાબેતાની નીચે (Sub-normal), ચામડી ઠંડી, પસીનાનાં ટીપાં ઉભરી નીકળે (Beads of Perspiration) ખાસ કરી કપાળ ઉપર. પલંગનાં પગ તરફના પાયા ઉંચકવા જોઇએ, તકીઆ દૂર કરવા જોઇએ, દરદીને ગરમ રાખવો જોઇએ, ગરમ પાણીની બાટલીઓ વધારવી જોઇએ, વધુ કમલ આપવી. સેલાઇન ચાલુ યા તો બીજાં માણસનું લોહી તરત આપવાની (Blood transfusion) જરૂર પડે.

૩. સખત લેાહી વહી જવું (Hæmorrhage).

(*a*) એક અશર તરીકે લેાહીનું વહી જવું (Reactionary Hæmorrhage). પહેલા ૨૪ કલાકમાં તેમ થાય છે. દરદી દવાના શુંઘાડાના ધક્કામાંથી જોશભર બહાર આવતાં નાડીનેા જોશ (Force of pulse) વધી જાય છે તેથી એમ થાય છે. જો જખમની સપાટીની નજદીકથી લેાહી છુટતું હેાય તેા પટાપટી ખરાબ થઇ જશે તે પરથી માલમ પડશે, પણ અંદરના ઉંડા જખમેામાં આવું લેાહીનું વહેવું બહારથી કશીમા નીશાની બતાવતું નથી અને વધુ ગંભીર થઇ પડે છે. નીચલાં લક્ષણ-નીશાનીથી નર્સને એવાં બાતેનનાં લેાહીના વહેવાનેા ખ્યાલ આવી જવેા જોઇએ ને તરત ચેતી જવું:—

નાડીની વધતી જતી ઝડપ ને નબળાઇ.

ડચકાં ખાતેા (Sighing) શ્વાસ.

ચામડી અને હેાઠનેા વધતેા જતેા ફીકાશ.

બેચેની, તરસ ને ઠંડીગાર ચામડી.

જો તેણીને એમ લાગે કે બાતેનમાં લેાહી વહી જાય છે તેા દર ૧૫ મીનીટે નાડી લેતા જવું ને ડૉકટરી મદદ માટે દેાડાદેાડી કરી મૂકવી. મન ઠંડું રાખી દરદીને તમામ શાંત રાખવું-ગરમ રાખવું અને જો બીમાર અંદેશેા કરે તેા કળેવળે તેની ધાસતી દૂર કરવી.

હેાકમ વગર ઉશ્કેરાટભર્યાં પીણાં (Stimulants), શરાબ, કાફી, કેાકેા આપવાં નહીં, કારણ જેઓ હ્રદયની અશર વધારે તે લેાહીનું વધવુંબી વધારી મેળે છે. આગળ લખ્યા મુજબ પગ તરફથી બીછાનું ઉંચું કરવું. જો પગ-હાથમાંથી લેાહી જતું હેાય તેા તે ભાગ ઉંચેા કરવેા (Raise).

(*b*) પાછળથી આવતું લેાહીનું વહેવું (Secondary Hæmorrhage). ચેપી બગડેલા જખમમાંથી લેાહીનું વહેવું, પરૂથી લેાહીનાં વાસણેાનેા નાશ થવાને આભારી છે. રસ્તા યા લડાઇને આભારી ઇજાઓમાં જ્યાં પગ-હાથ કાપી નાંખવામાં આવે છે ત્યાં સાધારણ રીતે થાય છે. ને તે ૧૦ દીવસે ફુટે છે.

અજાયબ જેવાં ચેતવણી આપનારાં લોહી વહે છે (**Warning Hæmorrhages**). જાણે "બીદાર રહેા–હુશિયાર રહેા" કરી તૈયાર રાખવા માંગતા હેાય તેમ એક દહાડેા સહેજ લોહી જાય છે ને પટીને ખરડી નાંખે છે, પછી જલદી બંધ થઈ જાય છે ને બીજા દીવસે પાછું આવી ધેાધમાર જાય છે. પહેલે દીવસે જેવી ચેતવણી મળી કે તરત સરજ્યનને ખબર આપી દેવી ને લોહી અટકાવવા "ટુરનીકેટ" કે "લીગેચર" (Tourniquet or Ligatures) તૈયાર રાખવાં કે તરત વપડાસમાં કટેાકટ વખતે આવી જાય.

બીછાનામાં દરદીની લેટવાની રીત (Position. of the Patient in Bed). દરદીને બીછાનામાં ફાયદાકારક રીતે કેમ લેટાડવું તેના નક્કી હુકમ સરજ્યન આપશે. પણ આ એક વાત તેા નર્સે હંમેશનીજ નેાંધી રાખવી કે જ્યારે બીમારને લાંબેા વખત બીછાનાને ચીટકી રહેવાનું હેાય (Confined to bed) અને વળી તે દરદી ઘણું ઉમરવાળું, નબળું યા ડેાંગું (Overweight) હેાય તેા તેને શ્વાસની નળી કે ફેફસાંનેા વરમ–સેાજેા (Bronchitis or Pneumonia) થઈ આવવાના સંભવ જ્યાદા રહે છે. જો એક દરદીને પીઠ પર ચત્તું, વહાડકાપ કર્યા પછી તરતજ, લેટાડયું હેાય તેા દર બે કલાકે ચાંપતું તેને એક યા બીજી બાજુ ચત્તું કર્યા કરવું. કેાઇવાર ચાર કલાકે તેમ કરવામાં આવે છે. પેટનાં વહાડકાપેામાં દરદીને જેમ જેમ તેની હાલત સુધરતી જાય તેમ તપાસીને તકીઆ આપવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી તેને બીછાનામાં ટેકવી બેસાડે ને તેની નાડી જોર પકડે ત્યારે તેને માથાં હેઠળ તકીઆ મળે છે. આથી તેની શ્વાસેાશ્વાસની ક્રીયા સહેલી બને છે અને તેનાં દરદેાનેા જોખમ એાછેા થાય છે. ખેારાકબી સરજ્યનના હુકમ પર છે, પણ જ્યારથી દરદી માંગે ત્યારથી પ્રવાહી ખેારાક લેવા દેવામાં આવે છે. પહેલે તેા પાણી યા મીઠેા લૅમનેડ આપવામાં આવે છે. પહેલાં તેા સહરૂકા મારી (Sips) ગેાટ ગેાટ પીવાનેા, પણ જેવી ઉલટી અટકી કે પ્રવાહી છુટથી આપવામાં આવે છે, કારણ પ્રવાહીના વધતા જથ્થા પરજ સારાં થવાનેા (Recovery) મૂખ્ય આધાર છે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

બચ્ચાંની જતન (Care of Children).

સારવાર કરવાના સામાન્ય નીયમો જોકે મોટે ભાગે બચ્ચાંઓનાં બાબમાંબી લાગુ પડે છે. પણ બચ્ચાંઓ ને મોટાંઓ (Adults) વચ્ચે ઘણાં અગત્યના તફાવત છે, જે નર્સે સમજવા જોઇએ. નર્સે જે પહેલી ફત્તેહ મેળવવાની છે તે બચ્ચાં દરદીનો વિશ્વાસ (Confidence) જીતી લેવો જોઇએ અને તેમ કરવામાં બન્ને વખતે અપાર ધીરજ, ફુનેહ ને દીલસોજીની જરૂર પડે છે.

બચ્ચાંઓ ને મોટાંઓ વચ્ચે ત્રણ કુદરતી કાર્યના (Physiological) ફરકો જાણવા જોઇએ :—

૧. **બચ્ચાંની વધ વધારે ઝડપી છે,** તેથી પાચન ક્રીયા અને લોહીની બનાવટ પર ઓર વધારે બોજો અને જવાબદારી પડે છે. દેખીતું એ ક્રીયાઓમાં રોકાયલા અવયવોને વધારે કામ કરવું પડે છે. નીયમીત પૂરતાં ભોજનો, સાદા પણ સોજા-પુષ્ટીકારક ખોરાકો ઘણાં જરૂરી છે. જ્યારે ઓછું યા નછાજતું ભોજન વજન ઘટાડે છે, વધારે ખવાડયાથી ડોંગાપણું (Flatulence), હવા ચઢે છે અને બીજાં પાચનના દરદો ઉભરી નીકળે છે, કારણ પાચનના અવયવો આ વધારાના ખોરાકના બોજાનો નીકાળ કાઢી શકતા નથી. હાડકાં ને સ્નાયુઓ બનતાં જાય છે અને નબળાં પોષણનાં દરદો (Malnutrition) અને પોતાના જોર-કાયનાત ઉપર વધારો કરવાની લઢણ (Tendency) વધતાં જાય છે.

ખોરાકબી ઉદાર બધાં તત્વો ધરાવતો (Well-balanced) હોવો જોઇએ, તેમાં શક્તિ આપનારાં "પ્રોટીન" (Proteins), ઈંડા, પનીર, મચ્છી યા ગોશ શરીરની વધ માટે જરૂરી છે. દહાડામાં ઓછામાં ઓછી દુધની એક પાઇન્ટ હોય તો દાંત ને હાડકાંને બનાવટ માટે જોઈતું

કૅલ્શીયમ મળી શકે. માખણનો ઉદાર હીસ્સો અને બને તો એક વીટામીન 'ડી'નો વધારાનો ભાગ કૉડલીવર ઑઇલમાં આપવામાં આવે કે જેથી હાડકાંનો ક્ષય રેાગ–રીકેટસ (Rickets) અટકાવી શકાય ને હાડકાંની વધ આસાનીથી સંપૂર્ણ થાય. તાજાં ફળ ને તરકારી 'એ'ને 'બી' વીટામીન્સો આપે છે, એટલુંજ નહીં, પણ ખેારાકને છુટથી ધકેલવા કૂચેા–જોર (Roughage) પૂરૂં પાડે છે ને આંતરડાંને સવલતા કરી આપે છે. પાણી ધૂમ મળવું જોઇએ ને બચ્ચાંને બે ભેાજનોની વચ્ચે છુટથી પીવાની છુટ આપવી જોઇએ. એટલું તેા યાદ રાખવું જોઇએ કે મેાટાં કરતાં બચ્ચાંની ભૂખ તેા વધારે હેાય છે.

બચ્ચાંને ખવાડવાની ખરી રીત તનદુરસ્તીમાં તેા અગત્યની છે, પણ તેટલીજ જરૂરી તે બીમારીમાંબી છે. ડૉકટર પાસથી તેથી આ બાબદમાં પૂરતી સુચના મેળવવી.

આશાએશ—ઉગતા વખતમાં ધમનીઓ ને ભેજાંનું તેાફાન ભારે છે. ભેજાંની–માનસીક બુદ્ધિની કીયાઓ (Faculties) અને ટેવેા ઉગવાની છે અને તેથી પૂરતી આશાએશ તેા જોઇએ.

સાધારણ તનદુરસ્ત બાલકડાં (Infants) ને બચ્ચાં (Children) માટે નીચે મુજબ આશાએશની જરૂરીઆત છે:—

૬ ઠ્ઠા મહિના સુધી—સ્નાન ને ખેારાક શિવાય ૨૪ કલાકની આશાએશ.

એક વરસ—રાત્રીમાં ૧૨ કલાક; દીવસના ૧ થી ૧ ૧/૨ કલાક.

૨ થી ૪ વરસ—રાતનાં ૧૧ કલાક; દહાડામાં બપેારનાં ખાણાં પછીના "સીયેસ્ટા"–૨ કલાક.

૪ થી ૬ વરસ–રાત્રે ૧૧ થી ૧૨ કલાકની ઉંઘ–બપેારની ઉંઘ ધીમે ધીમે મૂકી દેવી.

૬ થી ૧૦ વરસ—૧૦ થી ૧૧ કલાક રાત્રે ઉંઘ, બને તેા બપેારના એક ટૂંકી "નૅપ" (જરા દીલ નાંખવાનું!).

૧૨ થી ૧૬ વરસ—૯ થા ૧૦ કલાકની ઉંઘ.

બચ્ચું પોતે એકલુંજ વધારે સારૂં સૂઇ શકે છે. એક જુદુંજ એકલું બીછાનું જોઇએ. જુદો ઓરડોબી રાખો તો ઓર સારૂં. સગવડ-ગરમાવો-સારી અવરજવર-અંધારૂં-શાંતી એ સઘળા સંજોગો તાઝગી આપનારી ઉંઘ લાવે છે.

૨. **બચ્ચાંના અવયવો તો હજી વધમાંજ છે (The Organs of Children are still in process of development).** બચ્ચાંના શ્વાસ તો બંબા (Pump) માફક ચાલે છે! એક મીનીટમાં તેઓની ઝડપ ૩૫ થી ૪૫ ની છે! ૧૨ વરસની ઉમરે તેઓ ૨૪ છે!

બચ્ચાંને તેથી વધારે સ્વચ્છ ને ગરમ હવા જોઇએ. બાળકડાંની નાડી (Pulse) એક મીનીટમાં ૧૩૦ છે! ૧૨ મે મહીને તે ઘટીને ૧૧૦ પર આવે છે! ત્રીજે વરસે આંકડો સદી-૧૦૦-પર કુદે છે! પાંચમે વરસે ઉતરીને ૯૦, ૧૦ મે વરસે ૮૦, બારમાં ચંદરમે વરસે બરાબર મોટાંની રાશે ૭૦ પર આવી ઉભી રહે છે!

સરખામણીમાં એ લોકની ચામડીની સપાટી (Surface) વધારે છે, તેથી મોટાંની સુઝે બાળકમાંથી ગરમી વધારે જતી રહે છે (Loses). એ લોકોને તેથી ઠંડી યા સરદી જલદી લાગે છે અને તેથી ગરમ ઉનનાં કપડાં દીલ અંદર વધારે પહેડવાં જોઇએ! માત્ર ભર ઉનાળામાં જરા હલકું રહેવું.

૩. **બચ્ચાંની ચીવટ શક્તિ (Vitality)** વધારે છે! જો કે તેઓ શરદી, ચેપ ને ધકકો મોટાં કરતાં જલદી લઇ લેરે છે, તોબી એ લોક એવી હાલતમાંથી જલદી સાજાં થશે, જ્યારે મોટાંઓ તેનાં વહેલાં ભોગ થઈ પડે છે. સામટી રીતે લેતાં બચ્ચાંઓમાં દરદ વધારે ઝડપી રસ્તો કાપે છે અને ઘણીજ સંભાળભરી સારવાર માંગે છે!

બીમારીમાં સાધારણ નીશાની ને લક્ષણો
(Common Signs and Symptoms in Illness).

જવાન બાળકો પોતાના લક્ષણો જણાવી બોલી શકતાં નથી **તેથી આપણે** વધારે સંભાળભરી અને કૂનેહભરી નજર રાખવી જોઇએ.

(*a*) રડવાનું (Crying).

૧. ભૂખની માંગણી સાથ વાળેલી મુઠ્ઠી (Clenching) મોંઢાંમાં ચૂસાય છે અને હાથ પગ વાળી નાંખે છે.

૨. પેટ ને આંતરડાંમાં લાંબુ રૂદણ (Prolonged crying) સાથે જોશભર શરીરનું સોસાવું-સંકોચાવું ને મરડાવું-મોચરાવું તથા બન્ને ગુંઠણોનું પેટમાં ભરાવી દેવું ! (Drawing up of the knees!)

૩. દમ બાંધી ચીસો મૂકે ને વળી પોતાનો દૂખતા કા'ન બાજુનો ગાલ (Cheek) પોતાની માતા-દાયા-આયા કે નર્સની છાતી કે તકીઆ સાથે ઘસે તો જાણવું કે તે બાજુનો કા'ન આ બધી રડારડનું મૂળ છે.

૪. રડવા સાથ ખોખડો સાદ-વચ્ચેવચ્ચે અટક ને ખાંસી-કું-કું-અવાજ તો જાણવું કે હવાના માર્ગમાં કાંઈ મોકાણ છે (Mischief).

૫. રડે પણ એક આંસુ નહીં પડે તો શરીરમાં કેડે સખત વેદના થઈ છે ને નાનું બીમાર ડઘાઈ જઈ આંસુ પાડવાની હીમત કરતું નથી, એમ સમજી લેવું.

૬. જયારે રડવું થોડું પણ સાચ્ચું ને વળી આંખમાંથી તરતર મોતી જેવાં આંસુ પડે તો જાણવું જે નાનું બીમાર કોઈ કારણસર ગુસ્સે-બરખેલાફ યા નીરાશ થઈ ગયું છે યા કાંઈ ઓછું પડયું છે ! (Mental causes).

૭. જયારે રડેબી નહી ને આંસુ પાડે નહી ને દાંતયાં પીસીને મૂગું મૂગું પડી રહે તો જાણવું જે તેની બેચેનીનું કારણ તે જવાન જીવડો તમામ ખખડી ગયો છે (Exhausted), નસોસ બન્યો છે યા જીવને કાંઈ ગંભીર બેકરાર છે !

(*b*) બીછાનામાં કેમ સુવે છે તે ઉપર (The Posture in Bed).

૧. એક બચ્ચું સારી હાલતમાં અરધી કોર વાળીને તકીઆ પર ગાલ ટેકવી સૂવે છે.

૨. ગભીર બગાડા, નસોસ હાલતમાં બચ્ચું પીઠપર સૂવે છે, આંખ કસીને-મીચીને-બંધ કરે છે ને ચહેરો ઉપર રાખે છે.

૩. એક બાજુએ સૂઇ માથું ટીંગાયલું રાખે યા પછવાડે નાંખે (Drawn or thrown back) તો ભેજાંની બીમારી સમજી લેવી યા તો દમની મૂશકેલી યા હવાના માર્ગમાં હરકત માની લેવી.

૪. જો ઉંધું સુવે-પીઠ ઉપર રાખે (Prone position), ચહેરો તકીઆમાં ખોશી દેય, યા પીઠ પર પડી (Lying supine) રહે અને ટાંટીયા પેટમાં દાબે-ચઢાવે યા વાળી નાંખે (Flexed on abdomen) તો પેટની મોં'કાણ સમજવી.

દેખાવ-રંગ (Complexion). સાફ-છુટા-તાજા દેખાવમાં કે રંગમાં સહેજબી ફેરફાર જણાય તો જાણવું કે તેનાં જીવને સારૂં નથી.

સાધારણ દરદો (Common ailments).

બચ્ચાંનાં ઘણાં દરદો એટલાં જલદી ને ઓચીંતાં ગલબો કરે છે, કે તેઓ વિષે જેઓબી બચ્ચાંની સંભાળમાં રોકાયલાં હોય, યા રસ લેતાં હોય, તેમને કાંઈ જાણવું જરૂરી છે.

દાંત આવવાનો વખત (Teething). જ્યારે બચ્ચાંના દાંત ફુટે ત્યારે તો અણમન્યું તો હોવુંજ જોઇએ, તાવબી વખત દર વખત થવોજ જોઇએ અને બીજાં આજુબાજુનાં નાનાં દરદોબી તે વેળા ઉભરવાં જોઇએ. જો પારા સુઝી આવેલા ને દૂખતા હોય તો જરા આંગળું ભીજવી ધીમેથી માલીસ કરવી યાને તે પર સીધું બે-ત્રણ વાર ફેરવવું. સરદી નહીં લાગવી જોઇએ ને ખવાડવામાં કે પાવામાં કશીબી ભૂલ થવી નહીં જોઇએ.

કાનમાંથી રસી (Running Ears). જરાબી ફરિયાદ જણાઈ કે તરત તેની પર પગલાં લેવાં, કારણ તે કદાચ હાડકાંનાં બગાડાની

પહેલી દેખાતી નીશાની હેાય, ના તેા જન્મભરના બહેરાંપણાં (Deafness) નેા ભય રહે! ડાકટરની મદદ તેા દરેક કેસમાં મળવીજ જોઇએ.

ઉપલ્યાં (Convulsions). એાચીંતાં ઉભરી આવે ને કાંઇ મગજ યા ધમનીનું કારણ હેાય, મૂખ્ય દાંત ફુટવા (Teething), અપચેા (Indigestion), યા કીડા-કરમ (Worms).

સર્વથી સરસ તાકીદના ઉપાય (Best Immediate Treatment):—

૧. બેબીનાં કપડાં કાઢી નાંખી તેને ૧૦૦° ડીગરી ફેરેહનાઇટનાં ગરમ પાણીમાં બૂરાડવું, પણ તે ગરદન સુધીજ-**માથું ઉપર રહે,** જ્યાં સુધી ઉપલ્યું પસાર થઇ જાય ત્યાં સુધી તેમજ રાખવું યા તેા ડૅાકટર આવે ત્યાં સુધી. ડૅાકટરને તરત બેાલાવી મંગાવવેા ને માથાને પાણીની સપાટી **ઉપરજ** રાખવાની સંભાળ લેવી. નાતેા બીચારેા લાચાર જીવડેા ડૂબી-ગુંગળાઇ મરે નહીં! તેને કૂમળાઇ જતાં (Fade) કશી વાર લાગતી નથી! આ શીર પર **ઠંડા પાણીમાં બેાળેલું** એક વાદળું (Sponge) યા કપડું યા આઇશબૅગ યા બરફના ટૂકડા માથાં પર મૂકીજ રાખવા! બચ્ચું આખું ગરમ પાણીમાં-માથું પાણીની બહાર અને શીર પર ઠંડાં પાણીનાં પેાટાં યા બરફ-એજ ઉપાય જીંદગી બચાવશે ને નર્સે યાદ રાખવું કે આ વેળા તેની કેામળ જીંદગી તેણી પર લટકે છે!

૨. પાણીમાંથી બહાર કાઢયા પછી શૂક્કું બનાવી જવાન બીમારને ગરમ કપડાં-કમલમાં લપેટવું, પણ માથાં પર તેા બરફજ ચાલુ રાખવું.

૩. જો તાણ યા ઉપલ્યું ફરી આવે તેા આ ઉપલેા એકજ ઇલાજ ધીરજ ને સ્નેહથી ચાલુજ રાખવેા.

જે ઘરમાં નાનું બચ્ચું હેાય તેઓએ ઘરમાં ચેાવીસ કલાક ગરમ પાણીની જરૂરીયાત-આવડત તેા રાખીજ મેળવી !

દમની કાચકી યા તાણ (Croup). એાચીંતી-એકદમ દમ લેવામાં મૂશ્કલી માલમ પડે, અંદર કાચકી (Spasm) બાઝે તે આ દરદ છે. એનું કારણ સરદી લાગી જવાથી હવાની નળીના ઉપરના

ભાગ પર સુજ આવવાથી, ગુંગળાવાથી (Choking) યા તો ડીપ્‌થીરીયાનું પડ (Membrane) બાઝી જવાથી ઉપજે છે, ઘણી ગંભીર બીમારી છે ને ડૉકટરની તાકીદની એકદમ જરૂર છે. તે આવી પોંહોચે તે પહેલાં છોટા બીમારને રાહત આપવા બહારથી ગળાં પર ગરમ ગરમ શેક કરવા. તેની નાં'ક આગળ ગરમ પાણીની કીટલીનો બાફ આપવો ને હવા ભીણી બનાવવી. જો દમ પડતો જણાય તો તરતજ કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ (Artificial Respirations) ચાલુ કરવા. બચ્ચાંની છાતી પર યા બદન પર ઝાઝો ભાર મેળવો નહી.

પાચનક્રિયાના દરદો (Digestive disorders). ખોરાકમાં ભૂલ ને ખવાડવામાં ગફલતીના આ ભોગ છે. સાધારણ આ પ્રકારમાં નીચલાં દરદો આવી જાય છે:—

(*a*) **કબજીઆત (Constipation).** જો ખોરાક પૂરતો ને સદે એવો હોય તો આ ફરિયાદ થવી જોઇએ નહીં. જો દરરોજ નીયમીત વખતે સંડાસમાં જવાની બાળપણ ને બચપણથી આદત પડી હોય તો પછી આ ફરિયાદ કરવાની જરૂર રહેતી નથી. બચ્ચાંમાં ચાલુ કબજીઆતની ફરિયાદના બાબમાં પૂરતી તપાસ કરવી ને ખોરાક ને ટેવ બાબે ઘટતી તાલીમ આપવી. વારંવાર જુલાબ આપવાથી તો ઉલટો મામલો વધુ ખરાબ થતો જાય છે. કોઇ કદાચ એકજ ડોઝ—ભાગ મૅગનીશીયા, લીકરીશ પાઉડર, અંજીરનું સીરપ, આપવું. વધારે મજબુત જોલાબ ડૉકટરને પૂછયા વગર આપવા નહીં. સફેદ કરતાં બુરૂં પાંઉ, પાણીના જથ્થામાં વધારો, ચોક્કસ તરકારીઓ ને "રદુ" કીધેલાં તાજાં ફળો ફાયદો કરે છે.

(*b*) **અતેસાર (Diarrhœa).** જયારે ખોરાક માફક નહી આવવાથી ઝાડા છુટી જાય, ત્યારે ડૉકટર સારી પાચનક્રીયાનો માર્ગ સાફ કરી નાંખવા એકાદ જુલાબ ફરમાવે છે. અતેસાર ચાલુ થવા દેવા નહીં. તરત ડૉકટરી મદદ ને સલાહ લેવી. શરીરમાં પાણી વધી જવાથી એક બાળક જલદીથી બીમાર થઇ જાય છે.

(c) **ઝાડાને બેઠકની જગ્યા (Sore buttocks).** નાના બેબીઓમાં આ હાલત ખાવાપીવાથી થતાં દરદો યા તો પાવામાં સંભાળ નહી લીધાથી થાય છે. સફરાની જગ્યા શૂકી ને સાફ રાખવી. બોરટીયાં (Napkins) જેમ બને તેમ જલદી બદલવાં. સાફ કરવામાં સાબુ ને ગરમ પાણી વાપડવું. અને ચામડી બરાબર શૂકવવી. ગમે તો નરમ ટૂવાલે બરાબર લૂછવું. છેવટે હલકે હાથે બધે બરાબર ટૉઇલેટ પાઉડર લગાડવો. પાઉડર ઘટ નહી હોય, નહીં તો ભીણાશ કે ચીકાશથી કાંકરા પડશે (Cake) ને અકરાટ (Soreness) થશે, મુખ્ય કરી કાતરાઓમાં (Groins) પછવાડેથી ને સફરાની બહારની બાજુમાં ફીડ ને અગન બળશે. જેવી પહેલી લાલ થવાની કે ફીડની નીશાની માલમ પડી કે તરત વધારે સંભાળ લેવી. સાબુ ને પાણીની જગ્યા, ઑલીવ તેલમાં બોળેલા સાફ રૂના પોહોરીયાંએ લેવી.

એક ખારનું સ્નાન દરદીને સારો ફાયદો કરે છે. બાઇકારબોનેટ ઑવ સોડા ૨ આંઉસ અને ૧ ગ્યાલન પાણીમાં બચકોરાવાથી દરદીને ઘણું સારૂં લાગે છે. એરંડી તેલ યા એવું ધાડું ચીકટ તેલ અને ઝીંક પાઉડરનો મલમ યા "પેસ્ટ" જો ચામડીને લગાડયો હોય તો ઝાડા કે પિશાબમાં અગન થતી નથી. ખાર યા ગુલી (Blue) વગર નૅપકીન યાને બોરટીયાં એક સાદા સાબુથી ધોવાં.

બીમાર બચ્ચાંની સારવાર કરવામાં થોડી વધુ સલાહ
(Special points in the nursing of sick children).

---

૧. ટળાઇ બચાવવા એક લાંબું મીણિયાનું કપડું અને આડી બેવડ ચાદર હેઠળ નાનો ટૂકડો જોઇએ.

૨. દરદીની ઉપરની ચાદરની ઉપર એક કમલ મૂકવી. કારણ બચ્ચાંઓ ઉપરની ખાલી ચાદર ફેંકી દેય છે. ગરમ ઋતુમાં ને ઓરડાની ગરમી જો ૬૫° ડીગરી ફૅરેહેનાઇટ હોય તો પછી નહીં મૂકવી.

૩. બનતાં સુધી ઉનનો યા બીજા ગરમ કપડાંનો જભ્ભો (Dressing gown) બચ્ચાંને પહેડાવવો. જો બચ્ચું અફાલઝીક કરતું હોય ને બેચેન હોય તો આની વધારે જરૂર છે. રાતે ઉંઘાડુ થઈ જઈ શરદી નહીં લાગી જાય તે જોવું.

૪. જેમ ઘોડાને તોબરો–કૂતરાંને "કડક કરી" (Muzzle) પહેડાવ્યેછની તેમ નાનાં બાળકને "હૉબલ્સ" (Hobbles) યાને સનનાં મોજાં હાથમાં પહેડાવવાં કે બચ્ચું જખમની પટી સાથ અકઠવકડ કરે નહીં યા કીડ લાગે તો જખમ કે ચાહાં ધવડી નાંખે નહીં. જે બચ્ચું ઘડી ઘડી અંગુઠો કરડી યા નખ ટૂપી નાંખતું હોય તેનેબી એજ પહેડાવવામાં આવે છે. આ પાવડા કાર્ડબોર્ડની પર રૂ ભરી લઇ બનાવવામાં આવે છે અને ખપાટીયાં (Splints) પરે એક સાંધાને જડ (Immobilize) બનાવે છે તેમ એનેબી કોણીથી કાંડી સુધી બાંધી લેછે કે બચ્ચું પોહોંચી યા કડી (Wrist) વાપડી શકે નહીં એટલે કાંઇ હીલચાલજ નહીં.

સનનાં મોજાં (Lint gloves) એવી રીતનાં બનાવવામાં આવે છે કે તેમાં આખો હાથ પકડાઇ જાય છે છુટાં છુટાં આંગળાંની સાધારણ મોજાંની કાંની ગોઠવણ નથી. બધાં આંગળાં સામટાંજ જકડાઇ જાય છે. મોજાંની ઉપરજ એક લાંબો ટેપ જડી લીધો છે જે કડી (Wrists) ઉપર ગોળ ગોળ બાંધી લેવાની છે. અંદર રૂની બાજુ. મોજાંની બહાર સનની નરમ બાજુ આવે છે.

રેતીની કોથળીઓ (Sandbags). કોઈ ભાગને સ્થિર રાખવા બેચેન બાળકો ભાગો ગમે તેમ હીલવી કપડાંને લાત નહી માર્યા કરે તે અટકાવવા આ કોથળીઓનો ઉપયોગ થાય છે. ભાગ પર એક ટોલીયો મૂકવામાં આવે છે અને તે તેની જગ્યા પર રાખવા આ કોથળાઓ જે ભાગને સ્થિર રાખવાનો છે તેને અડાડીને બન્ને છેડા પર મૂકવામાં આવે છે.

નાનાં બાળકડાંને પીવાડવા વિષે (Infant feeding).

બાળકડાં ને માતા બન્ને માટે છાતીથી દૂધ પાવાની યા ધવાડવાની રીતી (Breast feeding) સર્વેથી સરસ છે, પણ કેટલાક દાખલામાં બેબીને **ઉપરથી ખવાડવાની** (Artificial feeding) જરૂર પડે છે. બચ્ચાંને રૂચે તેવાં ગાયનાં દૂધને બનાવવાની ઘણી રીતો છે (Modifying methods), એ તમામ સાદી ને સંતોષકારક રીતઃ—એક બચ્ચાંનું જેટલા રતલનું વજન હોય તેના વજનનાં દર એક રતલે ૧ ૧/૨ આંઉસ દૂધ ગણીને ૨૪ કલાકમાં તે બચ્ચું કેટલું દૂધ પીશે તેની ગણત્રી કાઢો. પછી તેમાં પાછાં બચ્ચાંના વજનના દરેક રતલે એક નાની સપાટ (Level) ચાહની ચમચી ભરી ખાંડ અને ૧ આંઉસ પાણી ઉમેરો. જેટલું થાય તેનાં બચ્ચાંના દહાડાનાં દરેક વખતનાં ભોજનના સરખે સરખા (Equal) ભાગ કરો. ગરમીના દહાડામાં અરધુંજ બનાવો ને તે બે વખત દીવસમાં બનાવો.

જયાં સુધી "Tuberculin Tested"ની ખરી કસોટીમાંથી પાસ નહીં થયું હોય ત્યાં સુધી તો સાધારણ રીતે તેને તરતજ ઉકાળવું "પાસ્ટુરાઈઝડ" જંતુરહીત બનાવવું અને વળી ત્યાર પછી પણ બગડે નહી તેની સંભાળ રાખવી. તેને બંધ વાસણમાં ઠંડી જગ્યે રાખવું.

તાજાં ગાયનાં દુધની જગ્યે શુકું બનાવેલું-ઠરી ગયલું દુધબી ચાલી શકે છે. અને તેવી બાટલીઓ કે પાકીટો પર જે લેબલો આવે છે (લંડનમાં!) તેમાં લખેલી સલ્લાહ અમલમાં મેળવી જોઇએ.

બેબીને માટે જે પાણી રાખવામાં આવે તે ઉકાળીને સ્વચ્છ બનાવેલું હોવું જોઇએ અને એક સ્વચ્છ-સાફ-બંધ કૂંજામાં ઠંડું બનાવવું.

બેબીઓની વીટામીન્સની જરૂરીયાત (Vitamins Requirements of Babies). બે મહીનાની ઉમરથી બેબીઓને થોડો થોડો નારંગી યા ટોમાટોનો રસ પાવામાં આવે છે (કે જેમાં વીટામીન 'સી' બી આવ્યું છે). વળી વીટામીન 'એ' ને 'ડી' મળે કરીને

કૉડલીવર ઑઇલ આપવું. એક ચમચી નારંગીનો રસ પાણીમાં નાંખીને રોજ એક વખત પહેલેથીજ આપવામાં આવે છે અને એબા ૬ માસનું થાય ત્યારે તેનો જથ્થો એક "ટેબલ સ્પુન" પર પોહોંચે છે. પહેલે કૉડલીવર ઑઇલનાં પાંચ ટીપાં દહાડામાં બે વખતથી વધારીને ચાહેની બે ચમચી ભરી એક દીવસમાં ૬ મહીનાની મુદતમાં વધારવામાં આવે છે.

જો વધારે જથ્થામાં વીટામીન સાથનાં જલ્લદ (Concentrated) વસાણાંઓ આપવાનાં હોય તો ખોરાક નાના રાખવા.

પીવાની બાટલીઓની સંભાળ (Care of feeding bottles).

બાટલી તેમજ બોટણી (Teat) બને તેટલી સાફ રાખવી અને બન્ને દીવસમાં એક વાર તો ખસુસ ઉકાળવી. પીવા પછી ઠંડાં પાણીમાં બોળી, ગરમ પાણીમાં ધોઈ, ઉકાળેલાં પાણીમાં રહેવા દેવી ને જોઇએ ત્યારેજ વાપડવી. બોટણી અંદરથી બહાર ઉથલાવી નીમકની ચમટી ઘસવી કે ચીકણી (Slimy) બને નહી અને પછી ઉકાળેલાં પાણીથી સ્વચ્છ બનાવવી.

બાળહિત કાર્ય (Child Welfare).

બચ્ચાંઓ, પછી બીમારી કે તનદુરસ્તીમાં, તેમનાં હિતમાં લાભ ધરાવતાં હોય તેઓ સઘળાંઓએ પ્રાંતિક તનદુરસ્તી યા સુખશાંતિના સત્તાવાળાઓએ ઠરાવેલા સઘળા કાયદાઓ-નિયમો (Provisions) નું જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ તથા તેનો બની શકતો વધતો ઉપ્યોગ કરવો જોઇએ. તથા સુખશાંતિની વજીરાત હેઠળની સઘળી નોકરીઓ ને ખાતાંઓનો અભ્યાસ (Ministry of Health-Public Health Services) અને અનુભવ મેળવવો જોઇએ.

સુખશાંતિની સેવા આપનારી નર્સો (Health Visitors) જનતાની અગણિત સેવા બજાવે છે. અને તેઓ શરીરની તનદુરસ્તી જાળવી રાખવાની સઘળી બાબદો ઉપર અમૂલ્ય માહિતી આપે છે. નાના બચ્ચાંઓના રખેવાળો (Guardians) અને માતાઓએ તો નિયમીત તેમની સલ્લાહ લેવી જોઇએ (Consult).

બાળહિતનાં મથકો (Infant Welfare Centres) છે, કે જ્યાં બેબીઓને, નિશાળોમાં જવા લાયક ઉમર કરતાં નાની વયનાં બાળકો, તેઓની હાલતની તપાસ ને દેખરેખ લેવા, તબીબો અને પરીચારીકાઓ, જેઓએ બચ્ચાંઓની સંભાળના અભ્યાસમાં ખાસ પ્રવીણતા મેળવી હોય, તેવાંઓ આગળ લઇ જવાય છે. ત્યાં તેઓની તબિયતની તુતવોલીક નોંધો (Records) રાખવામાં આવે છે, ને જો તેઓની વધ અને ઉધરભાવ સંતોષકારક માલમ પડતાં નથી, તો તેનું કારણ શોધવામાં આવે છે અને માતાને પૂરી સારવાર અને ખોરાક યા બીજી બાબદોમાં જો કાંઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર હોય તો તેની ઘણી ઉપયોગી તથા મદદરૂપ થઇ પડે તેવી પૂરી અમૂલ્ય સલ્લાહ અપાય છે.

બચ્ચાંઓના અભ્યાસ-ઘર ને સલ્લાહ-મથક (School Clinic). જે બચ્ચાંઓ પ્રાથમિક નિશાળોમાં ભણતાં હોય તેઓની નિશાળનો તબીબ એક મુદતે તપાસ લે છે. આંખની નજર (Eyesight), કા'નની શક્તિ (Hearing), દાંત અને સામાન્ય તબિયતની તપાસ કરે છે અને સલ્લાહ આપે છે. ઇલાજ કરવાની પણ સગવડો ધરાવે છે. આવી કલીનીક્સની નિશાળની સામાન્ય તનદુરસ્તી પરની દેખરેખ જો બચ્ચાંઓ અને તેમનાં માબાપોનો સહકાર હોય તોજ સારાં પરીણામો આપે, પણ તેઓના દુખદરદો અને ગંભીર ખોડખાંપણો અટકાવવાની કોશેશ આગળ ચાલતાં કેવી અમૂલ્ય થઇ પડે છે તેની તો તુલના થઇ શકે તેમ નથી!

અંગત-પ્રત્યક્ષ તાલીમ.

---

૧. હાથનાં બખતરો (Hobbles) બનાવવાની અને વાપરવાની રીતો.

૨. ૨૪ કલાક માટે ૧૦ રતલ વજન ધરાવતાં બેબીનો ખોરાક બનાવવાની ને ગણવાની રીત.

૩. ખોરાકની બાટલી ને બોટણીની સંભાળ.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

માતા થવાની મુદતની સારવાર (Maternity Nursing).

સુખશાંતિના ખાતાંએ બચ્ચાંની માતા થવાની ઉમેદવારોને મદદ કરવા ઘડેલા નિયમો (Provisions made by Public Health Authorities to assist expectant mothers).

આ મદદ યા સગવડમાં:—

૧. **જન્મ અગાઉની મસલત (Ante-natal Clinic).** આ સંસ્થાઓ દરેક શહેર-સમાજ ને ગામોનાં વિસ્તારોમાં ઉમેદ ધરાવતી માતાઓને મદદ કરવા સ્થાપવામાં આવ્યાં છે. આવી માતા થવાની હાલતમાં આવેલી સ્રીઓને મદદ કરવા, તેઓની તબિયત પર ચોંપભરી દેખરેખ રાખવા તથા તેમને કીમતી સલાહ આપવા ડૉકટરો ને નર્સો આવે છે.

૨. **પગારદાર દાઈઓ (Salaried midwives).** ૧૯૩૬ના પારલામેન્ટના કાયદાની રૂહે વીલાયતમાં દરેક વિસ્તારમાં એક એક અનુભવી બાહોશ દાઇ યા સ્યાણી (Midwife) રાખવા સુખશાંતિનાં ખાતાં જવાબદાર છે, જેઓ મૂકરર કીધેલા મુશારાથી (Fee) ઘરમાં સુવાવડ (Confinement) કરવા રોકી શકાય છે.

૩. **ખાસ પોષણ (Extra nourishment).** દરેક વિભાગમાં હવે સગવડો રાખી છે કે હમેલદાર (Pregnant) સ્ત્રીઓ અને બચ્ચાંને છાતીનુ દૂધ પાતી (Nursing) માતાઓ દૂધ વગેરેની સગવડ ને લાભ મેળવી શકે છે.

ઘરની પરીચારીકા સુવાવડની નર્સો તરીકે મદદગાર થવા વિષે (Homenurse as a help in maternity nursing).

ઘરની નર્સ બચ્ચાંના જન્મ વખતની સલામતી (Safety of childbirth) માં અંગત રીતે મોટો ફાળો આપી શકે છે. અંગત સુખશાંતિ, ખોરાક, જંતુરહીત (Asepsis) બનાવવાની રીતીઓ સંબંધી જે સામાન્ય નિયમો તેણી શીખી છે, તેનો ઉપયોગ કરી તે કીમતી સેવા બજાવી શકે છે. એ ઉપરાંત નીચલું જાણવાથી તેણીને પોતાને લાભ થશે કેઃ—

૧. જેવી એક સ્ત્રીને પોતાને સંસારો માલમ પડે છે, કે તેણી હમેલદાર હાલતમાં આવી છે, કે તેણીએ પોતાને પોતાના તબીબના હાથમાં મેળવી જોઇએ, કે કોઇ કાબેલ પરીચારીકાની સલાહ હેઠળ જવું જોઇએ, કે સુવાવડ આગળ તેણી પર જાતી દેખરેખ રહી શકે. આજે આ કાર્યને અટકાવાની વૈદક વિદ્યાનું સર્વેથી અગત્યનાં પગલાં તરીકે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે, કારણ તે માતા તથા બચ્ચાં બન્નેનું કલ્યાણ અને રક્ષણ કરે છે.

આવે વખતે અંગત સુખશાંતિ એ સર્વેથી અગત્યની છે. કોઈગી દાંતની સારવાર બીજા વખતે કરી શકાય તેજ આ વખતેબી કરવી જરૂરી

છે, તો પણ બધું ખેંચવાનું અને એવું આચકા-ઉચકીનું કામ પહેલા દીવસોમાંજ કરી લેવું. હમેલના દીવસોમાંબી આતુર માતા થવાનીએ પોતાના ઘરનું બધું કામકાજ કર્યા જવું. જરા ખૂલ્લી હવામાં જવાનું ફરવાનુંબી ચાલુજ રાખવું, પણ શારીરીક કસરત કરવાનું મોકુફ કરવું. રાતના તો તેણીએ પૂરીજ આશાએશ લેવી જોઇએ. દીવસનાબી બે કલાક ટાંટયા ઉપર રાખી શાંત આશાએશ લેવી. હયાં નર્સ ઘણું ભલું કામ કરી શકે છે. બીચારી એવી એક બાઇનું થોડો વખત ઘર સંસારી કામ અને કુટુંબી ફરજ ઉપાડી લઇ તેણી તેને ઘટતી આશાએશ લેવાની સગવડ કરી આપે છે. ઘટતો ખોરાક અને નિયમીત કસરત આંતરડાંનું રોજીંદુ કાર્ય કરવામાં મદદ કરે છે. જો પૂરતી ગતી નહી હોય તો સુવાને વખતે એક નબળો જુલાબ લેવો. જો તેબી મચક નહી આપે તો ડૉકટર યા કોઇ દાયાની સલ્લાહ લેવી. રોજનું ગરમ પાણીનું સ્નાન તો ચાલુજ રાખવું.

૨. સાતમાં મહીનાની આખેરી સુધીમાં સુવાવડની બધી તૈયારીઓ તો કરી રાખવી જોઇએ. જો ઘરમાંજ જણવાનો વીચાર હોય તો ઓરડો, પલંગ-બીછાનાનાં કપડાં બધાં સાફ રાખી મેળવાં.

સૂયાણી કે ઘરની નર્સ માતા ને બચ્ચાં માટે તે વેળા શું શું ચીજો હાજર જોઇએ તેની એક ટીપ કરી રાખશે. એ બધી ટીપની ચીજો તૈયાર કરી તેને એક સગવડભરી જગ્યાએ એકઠી કરી રાખવી કે જરૂરની વખતે બરાબર તરત મળી આવે.

૩. બચ્ચાંના જન્મ બાદ ઘરની પરીચારીકા પોતાની કીમતી સેવા ડૉકટર યા નર્સની મુલાકાત વેળા ઘટતી તૈયારીઓ કરી આપી ચાલુ રાખી શકે.

(*a*) દરદીના ઓરડાની સાધારણ ઝાડઝુડ (Cleaning), બીછાનું ને કપડાં સ્વચ્છ-સાફ રાખી તેણી ચેપને દૂર રાખે છે.

(*b*) ડૉકટરો-મીડવાઇફોના હાથો સાફ કરવાની બધી સગવડ આપે છે.

(c) ભોંય ખરડાય નહીં તે માટે તે પર છાપાનાં કાગળો પાથરે છે અને તેમાં ખરડાયલો રૂ–પટી વગેરે ઝીલી તે બાળી નખાવે છે. બાલદી, નીચી ખુરસી વગેરે ગોઠવે છે.

માતાને માટે. ગરમ ઉકલતાં પાણીની છલછલ થતી કિટલી, હાથની ગીનડી (Basin), ગરમ પાણી, સાબુ, ફ્લાનલ યા ગરમ ટૂકડા, ટૂવાલો, બીછાનામાં પહેરવાનો સાફ જભ્ભો અને કપડાં જરૂરી હોય તેવાં બદલી લાયક.

બચ્ચાં માટે. સ્નાન કરવાનું ટબ, સાબુ, ઑલીવ તેલ, ફ્લાનલ, ટૂવાલ. સાફ કપડાં ને નૅપકીનો અને આંખની દવાઓ.

(d) બચ્ચાંને ખવાડવા વિષે બધી બરાબર સુચનાઓ લઇ લેવી.

(e) ઘરની પરીચારીકાએ દરદીનું ઘર ચલાવવાની કામચલાઉ જોખમદારીઓ પોતાને હસ્તક લઇ માતાને તે બાબેનાં અંદેશામાંથી મૂકત કરી તેણીને આરામેશ અને સારી થવાની કોશેષ કરવાનો વખત અને તક આપવી.

હમેલદાર ને ધવાડતી માતાનો ખોરાક
(Diet of the expectant and nursing mother).

માતાના ખોરાક ઉપર બચ્ચાંની વધ અને વધતી (Growth and development) આધાર રાખે છે, માત્ર જન્મ અગાઉજ નહી, પણ શરૂઆતનાં મહીનાઓમાંબી કે જ્યારે નાનકડું છાતીએ વળગેલું હોય છે!

માતાએ નિયમીત ભોજન લેવાં અને કશાબી ઝડપ વગર તે ઉતારવા પૂરતો વખત લેવો. અને ત્યારબાદ તે જેરવવા પૂરતો આરામ લેવો. ખોરાકમાં કાંઈ બહુજ વધારો કરવાની જરૂર નથી. પણ કેવો ખોરાક આપવો તેની ચૂંટણી તરફ ધ્યાન આપવું કે બધાં તત્વો તેણીને પૂરતાં મળેઃ—

(*a*) કમમાં કમ ૧ પાઇન્ટ દુધ તો તેણીને મળવુંજ જોઇએ, જેમાંથી પૂડીંગ, મલાઈ (Junket) યા કસટર્ડ બી થાય.

(*b*) તાજાં ફલ, યા લીલી તરકારી યા તાજી સાલાડ.

(*c*) પૂરતું પ્રોટીન, શરીર બાંધનારૂં ને શક્તિ આપનારૂં, જેવાં કે ઈંડાં, પનીર, મચ્છી ને ગોશ. ગોશ હમેલદારીના છેલ્લાં દીવસોમાં એક વાર કરતાં જયાદા વખત લેવું નહીં.

(*d*) પૂરતું પાણી-સવારના પોહોરમાં અને ખોરાકની વચ્ચે, હમેલદારી (Pregnancy) માં ઘણું સારૂં છે. હમેલદાર માતાએ દમ બાંધી પ્રવાહી લેવી ને જો તેણીને પૂરતો ખોરાક મળતો હોય તો આ પ્રવાહી પાણીજ હોવું જોઇએ. જો ખોરાક માંસના તત્વોમાં ઓછો હોય તો ઉપરથી રોજ તેણીએ ૧ પાઇન્ટ નીતરૂં દુધ પીવુજ જોઇએ.

માતાઓને મદદ કરવા સુખશાંતિ ખાતાંનાં નિયમો.

(Provisions made by Public Health Authorities to assist Mothers).

(વીલાયતમાં આ બધી સગવડો મળે છે. ગરીબ હિંદમાં હજી એવો ઉદય થયો નથી!)

૧. **સુખશાંતિ બાબે મુલાકાત લેનારાંઓ (Health Visitors)** આ ખાસ નર્સો છે. જેમને એ બાબદમાં ખાસ તાલીમ મળી છે.

૨. **બાળહિતસ્થળો (Infant Welfare Centres)** નિશાળમાં જવાની લાયક ઉમર સુધીનાં બાળકો તેનો લાભ લઇ શકે છે.

અંગત પ્રત્યક્ષ તાલીમ.

૧. નાની બેબીને ધુસલ આપવાની બધી ચીજોની તૈયારી.

૨. બચ્ચાંને ધવાડતી માતાઓ માટે ઘટતી વાણીઓ રાંધીને જુદી જુદી રકાબીઓમાં રજુ કરવી.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

સાજું થવાની મુદ્દત (Convalescence).

ઘણી વાર નર્સ માટે સાજાં થતાં જતાં દરદીને સમાલવાનું કામ બહુ મૂસ્કીલ થઇ પડે છે, કારણ એક બાજુ તેઓ ઉદ્ધતાઈથી જે માંગે તે કરવા દેવુંબી તેઓનાં પોતાનાં સાચ્ચાં હિતમાં સારૂં નથી, તેમ વળી તેઓની અમુક ચીજ કરવા દેવાની જીદમાં વિરૂદ્ધ જવુંબી સલ્લાહકારક નથી, કારણ તેથી તેઓ ખોટાં ઉશ્કેરાઈ સાજાં થવાની ઉલટમાં ખતરો પડે છે ને ઢીલ થાય છે. કેટલાંક દરદીઓની સાજાં થવાની કોશેશમાં ઉત્તેજનની જરૂર રહે છે, જ્યારે બીજાંઓને ધૂમ દોડતાં અટકાવવાની જરૂર ઉભી થાય છે, નર્સને દરેક દાખલામાં પોતાની ઉંચી ફૂનેહ વાપડવાની જરૂર છે. એવું કળેવળે કામ લેવું કે બહારથી ધીરજવંતી ને મક્કમ રહી, અંદરથી પોતાનુંજ ધાયું પાર ઉતારવું ને વળી દરદીને એવાજ ખ્યાલમાં રમવા દેવું કે તે તો પોતાનોજ કક્કો ખરો પાડે છે.

જે અવયવોને અસર થઈ હતી તેઓ પર તમામ વધુ પડતો બોજો (Strain) પડે નહીં તે જોવાની કાળજી લેવી અને કોઈબી બગાડો થઇ જાય નહીં તેનીબી તકેદારીમાં રહેવું (Guard against Complications).

દરદીને પૂરતી આરામએશ મળે છે કે તે જોવું જરૂરી છે. પૂરતી ઉંઘ, સાફ-સ્વચ્છ કપડાં, પૂરતો ગરમાવો, આસાનીથી પચી જાય એવો ખોરાક અને તેની વચ્ચેના કલાક બહુ લાંબા નહીં હોય તે બધું જોવું.

તેણે ગરમ ને અવરજવર વિનાનાં ઓરડામાં રહેવું નહીં અને ડૉકટરે ફરમાવી હોય તેટલી પૂરતી કસરત લેવી. બનતું હોય તો હવા ફેર કરવા અને આસપાસનાં વાતાવરણમાં ફરક પાડવા ગામની બદલી કરવી. નહીં તો ઓછામાં ઓછો તેના વસવાટ ને સાથીમાં તો જરાતરા ફેરફાર કરવો જોઇએ.

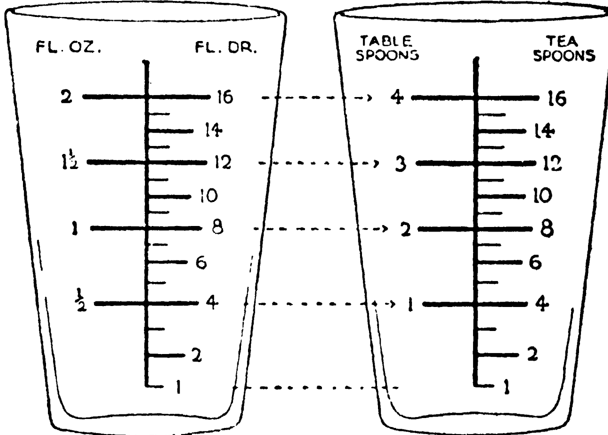
હસમુખાં-દીલસોઝ મુલાકાત લેનારાં (Visitors) સામને વાંધો હોય નહીં, પણ તેઓ બીમારના ખાવા-પીવા-સૂવા-હાજત કરવાનાં વખતમાં આવી યા લાંબાં ચીટકી રહી હરકત કરે નહીં.

સાજાં થનારાં બીમારો એવીજ ઉલટમાં છે કે તેઓ છે તેના કરતાંબી તબિયત સારી છે અને તેથી પોતાનું જોર વધુ કામ કરી ગૂમાવી દેવાની ધાસની રહે છે (Overtax their strength), તેઓને તેમ કરતાં વાળવાંજ જોઇએ. કારણ કે સાજાં થવાની મુદત દરમ્યાનની સારવાર પર દરદીના ભવિષ્યની તબિયત લટકે છે.

પરિશિષ્ટ ૧ લું (Appendix I).

વજન-માપ (Weights and measures).

પ્રવાહી માપનો ઇંગ્રેજી કોઠો
(English Table of Fluid Measure).



આકૃતિ ૮૧.—પ્રવાહી દવાઓ માપવાનું ગ્લાસ.

પ્રવાહી માપવાનો મૅટ્રીક રૂઢી પ્રમાણેનો કોઠો—
(Metric Table of Fluid Measure).

(આ રૂઢી સારાં યુરોપમાં ચાલે છે. આપણી રૂઢી ઇમ્પીરીયલ યાને બ્રીટીશ રૂઢી છે).

૧,૦૦૦ મીલીલીટર (Millilitres) = ૧ લીટર
યાને ૧,૦૦૦ ક્યુબીક સૅન્ટીમીટર (Cubic centimetre) = (1 Litre)
એટલે ૧,૦૦૦ ઍમ. ઍલ. (1000 ml. or c. c.) = (1 l.)

વીલાયતી પ્રવાહી માપ—મેટ્રીક માપોનાં પ્રમાણમાં

૧૭ ટીપાં (17 minims)	=આસરે ૧ મીલીલીટર	(1 Millilitre ml.)
૧ પ્રવાહી આંઉસ (1 fluid ounce)	=આસરે ૩૦ ,,	(30 ,,)
૩૫ ,, ,, (35 ,, ,,)	=આસરે ૧ લીટર	(1 Litre)

વૈદક વજન માપ (Apothecaries weight).

દવાદારૂ બનાવવામાં વપડાતો ઇંગ્રેજી વજનમાપનો કોઠો—

(English table of weights used in dispensing).

૬૦ ગ્રેન (60 Grains)	= ૧ ડ્રામ	(1 Dram) ʒi
૮ ડ્રામ (8 drams)	= ૧ આંઉસ	(1 Ounce) ℥i

વજનમાપનો મેટ્રીક કોઠો (Metric table of weight).

૧૦ મીલીગ્રામ (10 Milligrams)	= ૧ સેન્ટીગ્રામ (1 Centigramme)
૧૦ સેન્ટીગ્રામ (10 Centigrammes)	= ૧ ડેશીગ્રામ (1 Decigramme).
૧૦ ડેશીગ્રામ (10 Decigrammes)	= ૧ ગ્રામ (1 Gramme).
૧૦૦૦ ગ્રામ્સ (1000 Grammes)	= ૧ કીલોગ્રામ (1 Kilogramme).

ઇંગ્રેજી દવાવાળાઓના વજનના માપ સાથનું સરોબરીયું મેટ્રીક વજન માપ (Metric Equivalents of English Apothecaries Weight).

૧૫.૪૩ ગ્રેન્સ (15.43 Granis) = ૧ ગ્રામ (1 Gramme).

નક્કર પદાર્થોનાં વજનનો કોઠો (Avoirdupois weight).

૪૩૭½ ગ્રેન્સ (437½ Grains) = ૧ આંઉસ (1 Ounce).
૧૬ આંઉસીસ (16 Ounces) = ૧ પાઉન્ડ (1 Pound).
૧૪ પાઉન્ડઝ (14 Pounds) = ૧ સ્ટોન (1 Stone).

પ્રવાહીઓના ટકા (Percentage Solutions).

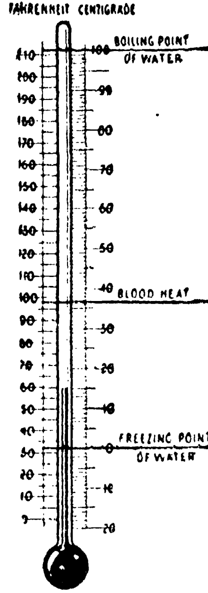
એક ૧% (ટકા)નું પ્રવાહી = ૧ ગ્રેન: ૧૧૦ ટીપામાં.
(A 1% Solution) = (1 grain in 110 Minims).

પરિશિષ્ટ ૨ જું (Appendix II).

ગરમી માપવાની શીશી (Thermometer).

કોઇબી ચીજ (Substance) ગરમી માપવાનું યંત્ર (Measuring Temperature) તે ગરમી "ડીગરીઓમાં" (In Degrees°) ફૅરનહાઇટ (Fahrenheit) યા તો સો ટકા (Centigrade) કોઠા (Scale) પ્રમાણે બતાવવામાં આવે છે.

(The Centigrade scale) યાને ૧૦૦° નું સોટકું યા ચોકઠું ૧૦૦ ડીગરીઓ ° માં વહેંચાયલું છે. જ્યારે ફૅરહનહાઇટ (Fahrenheit scale) માં પાણીની બરફમાં બંધાઇ જવાની ટોંચ (Freezing Point) થી વરાળમાં બદલાઇ જવાની હદ (Boiling point of water) ની વચ્ચે ૧૮૦° ડીગરીઓમાં વહેંચાયલું છે.



આકૃતિ ૮૨.—ફૅરહનહાઇટ ને સૅન્ટીગ્રેડ કોઠાઓની સરખામણી કરતું ચિત્ર.

બે રૂઢીઓ વચ્ચે અદલાબદલી (Converting) કરવાની રીત.

જો ફેરહનહાઈટ ડીગરીઓને સૅન્ટીગ્રેડ ડીગરીમાં બદલી નાંખવું હોય તેા ૩૨ બાદ કરેા (Subtract 32) **અને તેને ૫/૯ થી** ગૂણેા (Multiply by 5/9).

સૅન્ટીગ્રેડ ડીગરીઓમાંથી જો ફેરહનહાઇટ ડીગરીમાં બદલી નાંખવું હોય તેા ૫/૯ થી ગુણી (Multiply by 5/9) અંદર ૩૨ ઉમેરેા (Add 32).

એટલે

૧૦૦° ડીગરી સૅન્ટીગ્રાડ (100° C.) = **૧૮૦°** ફૅ. (180° F.)

૧૦° સૅ. (10° C.) = ૧૮° ફૅ. (18° F.)

૧° સૅ. (1° C.) = ૧.૮° ફૅ. (1.8° F.)

સાધારણ વપરાશમાં ખાસ ગરમીમાપક શીશીઓ (Special Thermometers in Common use):—

૧. બીછાનાનું યા માણસાઈ ગરમી માપક શીશી (Clinical Thermometer). બીજી સાધારણ ગરમી માપક શીશીઓથી નીચલી રીતે જુદું પડે છે:—

(*a*) આ શીશીમાં માત્ર ૯૫° ડીગરીથી ૧૧૦° ડીગરી ફૅરનહાઇટનાજ મારકા પાડવામાં આવ્યા છે.

(*b*) શરીરની સાધારણ ગરમી જે ૯૮.૪° ડીગરી તે એક (Arrow) તીર ↓ (આવા નિશાની)થી બતાવવામાં આવ્યો છે.

(*c*) ગરમી પકડવા (To register) આ શીશી કેટલો વખત ચામડીને અડી રાખી મૂકવી જોઇએ તે ખુદ શીશી પર બતાવવામાં આવ્યું છે. ૧, ૨, ૩ મીનીટનાં થરમોમીટરો ઘણે ભાગે આવે છે. બરાબર વખત જોઇને તેટલોજ વખત રાખવી. બનતાં સુધી બતાવ્યા કરતાં એક મીનીટ વધુ રાખી હોય તો આબાદ-અચુક માપ મળે.

(*d*) પારો એકવાર ચઢેલો કાંઇ પોતાની મેળે (Of its own accord) પાછો નીચે પડી જતો નથી, પણ બરાબર માપ્યા, જોયા, નોંધ્યા પછી તેને હાથે છંછેડી (Shaken down) હીલવીને નીચે લાવવો જોઇએ. છંછેરતાં પારાના બીજા દૂરના કાચના છેડાથી શીશીને પકડવી. પારાવાળા (Bulb)ના ભાગને હાથ લગાડવો નહીં અને બેચાર ટૂંકા આચકા મારવા (Jerks).

૨. ધુશલની ગરમી માપવાની શીશી (Bath Thermometer)-લાકડાં યા ધાતુનાં ચોકઠાં (Frame)માં આવે છે ને પાણીની નક્કી ગરમી માપવા તે વપડાય છે. જયારે શીશી પાણીમાં બોરાયલી હોય ત્યારેજ બરાબર માપ લેવાય છે. (Reading taken).

ખોરાકની ગરમી માપવાની શીશીઓ (Food Thermometers). માત્ર કાચનાંજ બનેલાં હોય યા તો વળી કાચની શીશી ધાતુનાં ચોકઠાંમાં આવે કે તૂટી જવાની ધાસતી ઓછી રહે. તેઓ કેટલાક ખોરાકની ગરમી માપવા વપરાય છે, બચ્ચાંઓને માટે તૈયાર બનેલા ખોરાકો (Prepared foods) યા હાથે પાવાના ખોરાકો (Artificial feeding) માં વાપરવામાં આવે છે.

પરિશિષ્ટ ૩ જું—(Appendix III)

જંતુનાશક અને જંતુરહીત દવાઓ

(Disinfectants and Antiseptics).

પૂર પીગલેલું પ્રવાહી (Saturated Solution).

જ્યારે એક આપેલા જથ્થાના પાણીમાં એક (Given amount of water) અમૂક નક્કર ભૂકો યા પાઉડર હાળી દૂબીને વધતામાં વધતું પીગલ્યું હોય-ગરમી આપવા વગર યા બીજી રીતે દબાણ કરવા વીના તો તે "ધરાઈ ગયલું" (Saturated) કહેવામાં આવે છે. જો આવાં ધરાયલાં પાણીમાં આપણે બીજું વધારે સંગીન ઉમેરે તો તે હવે પછી ઉમેરેલી ચીજ સંગીનજ (Solid) રહેશે.

"૨૦માં ૧ સોલ્યુશન" કોઈ ચીજની બાબદમાં આપણે બોલ્યે છીએ તેનો અર્થ એ છે કે એક ભાગ નક્કર (Solid) ૧૯ ભાગ પ્રવાહી (Solution) માં મળી જાય છે. ને મળીને ૨૦ માં એક (1 in 20) બને છે.

મીશ્રણના ટકા % (Percentage solution). "૧ ટકા સોલ્યુશન" એટલે ૯૯ ભાગ પાણી સાથ ૧ ભાગ સંગીન યા નક્કર મળી જઇ ૧૦૦ માં એક સોલ્યુશન બનાવે છે.

૧. **કારબોલીક આશીડ યા ફીનોલ** (Carbolic acid or Phenol) એ ડામર (Coal tar)ની પેદાશ છે, તેનાં દાણા (Crystals) આવે છે જે બાળી નાંખનારા (Caustic) અને ઝેરી છે. તેને પાંણીમાં પીગલાવી તેનું મીશ્રણ જંતુનાશક (Disinfectant) તરીકે કામ લાગે છે. તે ભયભરેલું ઝેર છે, ખાસ અજબ જેવો વાસ અને તેજાબનો સ્વાદ છે (Acid taste).

નીચલાં પ્રમાણમાં એનાં લોશન બને છે (Strengths):—

૨૦ માં ૧.—પલંગ, સામાન, મૅકીનટોશ, ચામડાંની ચીજો તથા નીખીયા.

૪૦ માં ૧.—કારબોલીક ટોપી (Caps) બનાવવા.

૧૦૦ માં ૧.—કોગળા (Gargles) કરવા, હાથ સાફ કરવા, ચામડીની વવ દૂર કરવા ને જંતુઓનો નાશ કરવા.

જો જલદ લગાડયું તો ચામડી શૂન મારી જવા ઉપરાંત તે વાટે પચી જાય તો ઝેરની અસરો પેદા થાય છે.

૨. **ક્લોરીન ગ્યાસ (Chlorine Gas).** આ એક લીલો-પીળો (Greenish yellow), ઝેરી ને ગળું ચીપટાવી દેનારો ખરાબ વાસ ધરાવે છે. જ્યારે તે પાણીને મળે છે ત્યારે તેનાં હાઇડ્રોજન સાથે જોડાઇ ઑક્ષીજનને છુટું કરે છે. આ બધી ચીજ સાફ બનાવનારો ઑક્ષીજન ગ્યાસ પાણીમાંની ઝેરી ચીજો (Obnoxious) સાથ મળી જઇ તેઓને બીન ઇજાકારક બનાવે છે. આ કારણથી કલોરીન ઘણાંજ નાનાં પ્રમાણમાં ઉપયોગી અને બળવાન ભાગ પાણીના મોટા જથ્થાને સ્વચ્છ બનાવવા (Purification) ભજવે છે. કળીચૂના (Chlorinated lime) માંથી કલોરીન છુટું પડે છે (Is liberated) ને પાણીમાં જઇ તેને સાફ કરે છે. ઘણી બજારૂ દવાઓમાં કલૉરીન સમાયલું છે.

३. **બોરીક આશીડ (Boric Acid).** આને બોરેશીક આશીડબી કહેવામાં આવે છે. સફેદ ભૂકો છે, હીસપીટાલોમાં તે ભરાઇ ગયલાં (Saturated) લોશન તરીકે રંગ વિનાનું, વાસ વગરનું, જરા તેજાબના સ્વાદનું છે.

સ્ટરાઇલ પાણી સાથ ભરાયલાં લોશનને સરખે ભાગે ભેળી વાપડવામાં આવે છે.

તે જંતુનાશક છે ને આંખ ને મોંઢું ધોઇ કાઢવામાં વપડાય છે.

૪. **આયોડીન (Iodine)** દરીયાઇ પાળા (Seaweeds) માંથી બને છે. અને ચીલીના સૉલ્ટપીટર ખારમાંબી રહે છે. તેની અસલ ઉત્પત્તિમાં તે મોટા કટકાઓમાં પોલાદના રંગનું, (Steel-coloured) ભારી સખત વાસનું, નક્કર હોય છે.

બે ટકા સોલ્યુશન સ્પીરીટમાં નાંખીને તે ચામડી પર ચોપડવા માટે દરેક વઢાડકાપમાં વાપડવામાં આવે છે. તે લગાડવા પહેલાં ચામડીને તમામ શૂક્કી બનાવવી.

૫. **પરમૅનગનેટ ઑવ પોટાશ (Permanganate of Potash).** ઘટ રાતા રંગનાં ચલકતા દાણા (Crystals) માં તે આવે છે. પાણીમાં તરત પીગળી જાય છે. એ ઘણું સારૂં ને ઉપયોગી જંતુનાશક છે, પણ તે કપડાં, લાકડું, પટા, ચામડીને ડાઘા (Stains) પાડે છે.

૫,૦૦૦ માં ૧ ભાગનું પાણી કોગળા કરવા (Mouth-wash) વપડાય છે. ખાનગી ભાગોમાં એની પીચકારીબી મારવામાં આવે છે. સુજાક (Gonorrhœa), સાંપનું કડવું-ડંખ પર પણ તે ઘણુંજ અકસીર છે. અફીણનાં ઝેરમાંબી એ જાન બચાવે છે. સડી જાય એવી ચીજોનાં સમાગમમાં આવતાં તે ભૂરૂં પાણી બની જાય છે અને જેવું તે ભૂરૂં બની ગયું કે તેનો જંતુનાશક ઉપયોગ ખલાસ થઇ ગયો!–પછી તે નકામું બને છે!

૬. તેના પાણીનું બજારૂ નામ (Proprietary name) **લાલ પાણી** (**Condy's Fluide**) છે. તેના ભૂકાની ચાકની જેવી સળી યા

લાકડી બનાવવામાં આવે છે ને તેને Sir Lauder Brunton's Stick કહેવામાં આવે છે.

૭. પરકલોરાઈડ ઑવ મરકયુરી, કોરોઝીવ સબલીમેટ (Perchloride of Mercury, Hydrarg Perchlor, Mercuric Chloride, Corrosive Sublimate). તેનાં જુદાં જુદાં નામ છે. તે એક ભારી, સફેદ, ઝેરી ભૂકો છે (Crystals). તેનું પાણી રંગવીનાનું વાસ વીનાનું છે. પણ સ્વાદમાં તે કડવું તેજાબ છે. જે ગોળીઓ લોશન બનાવવા વપડાય છે તેને બ્લુ રંગે છે. હૉસપીટલમાં તે ૧૦૦૦ માં ૧ નાં પ્રમાણમાં વપડાય છે. તે કારબોલીક કરતાં સસ્તો, પણ બહુ મજબુત જંતુનાશક છે, પણ તેના ગેરફાયદા એ છે કે:—

(*a*) ધાતુનાં હથિયારો પર કાટ ચઢાવે છે.

(*b*) કપડાં, લાકડાં, વાદળાંનાં રંગ લઈ લે છે (Discolours).

(*c*) તે આલબ્યુમેનના કકડા બનાવે છે (Clots-Coagulates) અને તેથી એક જંતુનાશક તરીકે ઝાડા વગેરે પર કામ લાગી શકતો નથી.

(*d*) મરકયુરીનું ઝેર પેદા કરે છે ને તે ઝેર ચામડી, નબળી કાયા (Mucous membrane) યા અંદરનાં પડ મારફતે ફેલાય છે.

તેનાં લોશન નીચલા પ્રમાણમાં વપડાય છે.

૧૦૦૦ માં ૧—ગુંદરની બનેલી ગમ ઈલેસટીક પિશાબની નળીઓ (Catheters) સાફ કરવા વપડાય છે.

૪૦૦૦ માં ૧—ચામડી સાફ કરવામાં.

૧૦,૦૦૦ માં ૧—આંખો સાફ કરવામાં.

૮. બીનઆયોડાઈડ ઑવ મરકયુરી (Biniodide of Mercury). જબરૂં ઝેરી, જંતુનાશક, ધાતુનો સ્વાદ, વાસ વગરનું સ્પીરીટ સાથે તે ૫૦૦ માં ૧ ના પ્રમાણમાં વાઢકાપમાં હાથ સાફ

કરવા ને બીજી રીતે વપડાય છે. લોશન બનાવવા ગોળી વેચાય છે. તે લાલ રંગની (Pink) હોય છે.

૯. હાઈડ્રોજન પરઑક્ષાઈડ (**Hydrogen Peroxide**). એમાંથી ઑક્ષીજન નીકળે છે (Liberates) ને તેથી જંતુનાશક તરીકે વપડાય છે. સડેલા-પરૂ થયલા જખમોને ધોઈ કાઢવા વપડાય છે (Irrigating). એના "સ્ટૉક સોલ્યુશનો" ૫, ૧૦, ૨૦, વૉલ્યુમનાં આવે છે, એટલે એમ કે એમાંથી ૫, ૧૦, ૨૦ કરતાં વધારે ઑક્ષીજન છુટે છે, પરૂ, છુંડાયલા જખમો (Lacerated) માં તે મોટા જથ્થામાં ઑક્ષીજન આપે છે.

૧૦. **સલ્ફોનેમાઈડ (Sulphonamide).** આ નવી શોધો ગોળી તરીકે પીધાથી તે અંદર જંતુનાશક તરીકે કાર્ય કરે છે. અને વળી તેની ભૂકી જખમો પરળી વપડાય છે.

૧૧. **બીજા સડા સામેના ઉપાયો (Antiseptic).** ઘણાક કોલસા ધરાવતાં રંગો (Dyes) જાતજાતનાં રંગી પાણી બનાવે છે અને જંતુનાશક અને કોહોવાટ અટકાવનાર તરીકે વપડાય છે. તે ગોળી-માંળી આવે છે, દાખલા તરીકે "ઍકરીફ્લાવીન" (Acriflavine) પીળા રંગનું; એક ગોળી પાણીમાં નાંખી તો ૧૦૦૦ માં ૧ નું સોલ્યુશન તૈયાર બને છે. બજારૂ કોહોવાટ સામેની દવાઓ બહુ છે. જખમમાં પુષ્કળ વપડાય છે. લોહીની હાજરીમાં તેઓ સરસ કામ કરે છે અને વળી શરીરની મૂળરેશાઓને ઇજા કરતાં નથી.

હવાઈ જંતુનાશકો (Gaseous Disinfectants).

---

૧. **ફૉરમેલીન (Formalin).** એ ફૉરમેલડીહાઈડ ગ્યાસમાંથી બને છે ને તે તેનું લોશન છે, મજબુત જંતુનાશક છે. એનું ૨ ટકા લોશન એક પીચકારી (Spray)-ઝરા તરીકે દિવાલો, જમીન, કમરાને જંતુનાશક બનાવે છે.

૨. "પૅરાફૉર્મ ગોળીઓ" (Paraform Tablets) ધીમે ધીમે ફૉરમૅલડીહાઈડ બહાર પાડે છે, જે:—

(૧) રબરના ને ગુંદરનાં કૅથીટરો સાફ બનાવે છે.

(૨) ઓરડાઓનાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. તે વખતે આ ગોળીઓને જરા ગરમ કરવી જોઇએ.

પરિશિષ્ટ ૪ થું—(Appendix IV)

એક માણસનું લોહી બીજામાં દાખલ કરવું.
(Blood Transfusion).

જ્યાં ઘણુંજ લોહી જતું હોય (Severe Hæmorrhages), યા સામાન્ય ધક્કો ને સનેપાટ (Shock) લાગ્યો હોય ત્યાં જીંદગી બચાવવા આ એક અમૂલ્ય, આશીશવંતો ઇલાજ છે અને એક નર્સે તે કેમ આપવું તે જરૂર જાણવું જોઇએ છે.

કોઇ સબળી દાતાર પાસથી (Donor) પહેલાં તો લોહી કાઢીને એકઠું કરી એક સુધારેલી (Modified) દુધની બાટલીમાં રાખવું. (આકૃતિ ૮૩). આ બાટલીમાં અધવચ્ચે એક વાંક (Waist) કીધેલો હોય છે કે જેથી તે પકડવામાં સહેલું થઈ પડે. બાટલીમાં વળી ઘટતાં પ્રમાણમાં સોડીયમ સાઇટ્રેટનું પાણી હોય છે. જે લોહીને બંધાઈ જતું (Coagulating) અટકાવે છે.

તેને એક બરફના ઠંડાં સાંચામાં (Refrigerator) રાખવામાં આવે છે અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે કાઢી શકાય છે સંભાળ લેવી જોઇએ કે તે બંધાઇ જાય નહી (Freeze).

જરૂરી સામગ્રી (Apparatus Required):—

૧. એક ઘોડો (આકૃતિ ૮૫) જે પર ઉંધી વાળેલી બાટલી (Inverted Bottle) લટકાવવાની છે (To hang).

૨. લોહીની બાટલી જેને ૧૨૦° ડીગરી ફૅરહનહાઇટ ગરમ કીધેલાં પાણીમાં, કે જે એક પ્યાલાંમાં, રાખવામાં આવ્યું છે, તેમાં ૩/૫ મીનીટ બોળી (Immersed) રાખવામાં આવે છે.

૩. એક સ્વચ્છ બાફ આપી (Sterilized) સાફ કીધેલા રબરના દાટા યા બુચ (Bung) એક ધાતુના દાબડામાં રાખવામાં આવે છે. આ બુચને આંધરા પાડી (Perforated) બે ગ્લાસની ટયુબ બેસાડેલી છે. એક હવાની નળી અને બીજી લોહી પસાર થાય તે નળી. એક રબરની નળી, એક "ઍડપટર" (Adapter), એક ફીલટર (Filter) યા ગળણી (આકૃતિ ૮૪): એક રબર ટયુબની કલીપ, કાચનાં બોળામાં પોકળ સોય.

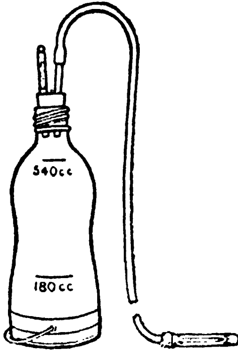
૪. ઈથર, સ્પીરીટ, ચામડીની અંદર આપવાની પીચકારી (Hypodermic Syringe) ને સોય, ૨% "નોવેકેન", બીલાડીના આંતરડાંનો બાંધવાનો દોરો (Catgut-ligature), સોય ને ટાંકા (Sutures) ચામડી માટે, બારીક કાતર, ડાકટરી છુરી (Scalpel), શીરાઓ બાંધવાની સોય (Aneurysm needle), ૩ શીરા પકડવાના ચીપીઆ, બે છુટા પાડવાના ચીપીઆ, બાફ આપેલા ટૂવાલ ને પટીઓ.

દરદીની તૈયારી (Preparatin of the Patient).

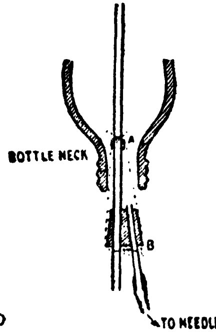
કોણીઓની સામેની કાળીશીરા (Vein on the front of the elbows) સાધારણ રીતે લોહી દાખલ કરવા પકડવામાં આવે છે. ૬" ઈંચ પોહોળી, પૂરતી ગાદી બનાવેલી (Padded) અને મીણિયાનો ટૂકડો દરદીની નીચે મુકવામાં આવે છે. મીણિયાનો છુટો છેડો બાજુએ ઝુલતો રાખવામાં આવે છે. હડેલી ઉપર રાખીને હાથ લાંબો કરવામાં આવે છે. સરજ્યન દરદીનો હાથ સ્પીરીટ ને ઈથર લગાડી તૈયાર કરે છે ને ટોલ્યાઓ બાંધે છે.

નર્સે હવે ડૉકટરને કોણીમાં એક લાયક કાળીશીરા શોધવામાં મદદ કરવી જોઇએ. તેણીએ એક રબરૅ ટ્યુબ લઇને ઉપરના હાથ ઉપર બે આંટા મારવા જોઇએ અને નળીને મજબુતાઇથી પકડી રાખવી કે પેલી શીરા દોરડાં માફક તંગ થઇ જાય.

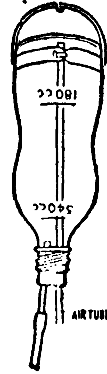
સરજ્યન ત્યાર પછી અંદર સોય ખોસે છે, તેને એક મલમલના ટૂકડાએ ઢાંકે છે. નર્સે એક પ્લાસ્ટરની ચીપ તેને હાથને બરાબર વળગી રહે કરી આસપાસ લગાડવા તૈયાર રહેવું. અશારત થતાં તેણીને એક હીગીનસનની પીચકારી હવાની નળીમાં ખોસી પંપ કરવા પડે છે કે જેથી લોહીનો પ્રવાહ જરા વધુ જોસથી વહેતો થાય. જો ડૉકટરને જરા ઘડી ચપકો કેસને છોડી જવું થાય તો નર્સે તેને ખબર આપવાની છે કે લોહી બાટલીમાં ઘણું થોડું થઇ ગયું છે કે વધુ જોઇતું હોય તો બીજી બાટલીનો બંદોબસ્ત થાય.



આકૃતિ ૮૩.—શરીરમાં લોહી દાખલ કરવામાં વપડાતી કામચલાઉ દુધની સીસીનું ખોખું.



આકૃતિ ૮૪.— ગળણી.



આકૃતિ ૮૫.—લોહી શરીરમાં આમેજ કરવા ઉંધી ગોઠવેલી બાટલી.

લોહીની રસી આપવા વિષે (Transfusion of Blood Plasma).

આખાં નીતરાં લોહી કરતાં આ કણો વીનાના લોહીની રસીના ફાયદા ઘણા છે. જે કેસોમાં ધક્કો લાગો છે અને તે ધક્કાનું કારણ

લોહીનું દબાણ પડી જવાનું છે (Fall in blood pressure) તેમાં લોહીમાંથી પ્રવાહી (Fluid) ઘણો ઓછો થઇ જાય છે. ને તેબી ખુદ નાની શીરાની દિવાલોમાંથી અને ખુદ આખું લોહી પોતે ઓછું થતું નથી કે જેમ લોહી વહી જવાના કેસોમાં બને છે.

લોહીની રસી (Plasma) લાંબો વખત બગડયા વગર તાજી રાખી શકાય છે, અને લોહી તેના જુમખા (Grouping) નું નહીબી હોય તોબી કોઇબી દરદીને ખુશાલ આપી શકાય છે.

વળી આ રસી આપવાનું ઓજાર ને રીત આખાં લોહી આપવા બરાબરની છે ને તેમજ આપવામાં આવે છે.

ઓજાર સાફ કરવા વિષે (Cleaning the Apparatus). જેવું લોહી આપવાનું પૂરૂં થયું કે તરતજ નર્સે આખાં સરંજામને ઠંડાં પાણીથી બરાબર ધોઇ કાઢવું (Flushed), અંદરથી લોહી યા "પ્લાઝમા"ની બધી નીશાની ઘસી કાઢવી. જો એક વખત તેના ડાઘા રહી ગયાની તો તે કાઢી નાખવાની બહુજ કડાકૂટ પડશે.

આમ બરાબર સાફ કીધા પછી ઓજારને બરાબર "સ્ટરીલાઇઝ" કરવું.

પરિશિષ્ટ ૫ મું.

છેલ્લી ઇઝત અને મરનાર તરફની છેલ્લી ફરજ-છેલ્લી સંભાળ (Last Offices and Care of the Dead).

(આ ઇંગ્રેજ સંસારને મુખ્ય કરીને લાગુ પડે છે.)

મરનારને છેલ્લી ઇઝત આપવાની ગમખાર પણ ગંભીર ફરજબી પરીચારીકાએ જરૂરજ બજાવવાની છે.

જ્યારે મોતની આમદ દરદીને ડોળા ઘુરકતી હોય ત્યારે તેને કદીબી એકલો છોડવો નહીં, કારણ કે તે ગમે તેવો બેભાન ને બેશુદ્ધ હોય, પણ કદાચ મરણની આકેબત ઘડીએ પોતાની ક્ષણભંગૂર શુદ્ધી પાછી મેળવે છે. અલબતાં આવે વખતે કશુંબી વધુ કરવાની ઇનશાનની લાચારી ને અશકયતા તો છેજ, પણ રસ્તાબેજની રાહે કૂચો મંઝલ કરી જવાની આ ગેતીની છેલ્લી પળોમાં તે ઇનસાન કોઈનીબી હમશરીકી અને સાથ ધીરજ–હીમત આપનારી માને છે! કદાપી તે કાંઇ છેલ્લો સંદેશો આપી જવા માંગતું હોય જે તેનાં નજદીકનાં વહાળાંઓ માટે ઘણો જરૂરી, ઘણો અગત્યનો, દીલને ધીરજ ને શાંતિ આપનારો યા મહાન ફેરફારો યા અસરો નીપજાવનારોબી હોય! મોટા અપરાધ માટે કબજ પડેલા અનેક કમનસીબો માટે છુટકારો--રીહાઇ ને છુટાપણું બખશનારો ઇકરાર (Confessions) બી કોઇ કોઈ વાર ખરો ગુનેહગાર વર્ગ છેવટની ઘડીએ કરી તે નીર્દોષને ગળે વળગતી છૂરીમાંથી તેને બચાવીબી જાય છે! જો તેનું છેવટનું બીછાનું વહાળાંઓની હાજરીથી વીટળાયલું–ભરાયલું હોય તો નર્સે જરા છેટે પણ બોલાવે તો તરત હાજર થઇ જવાય તેવા છેટે બેસી રહેવું. સગાંવહાળાંઓના તેથી મનમાં આવશે કે નર્સ "પગમાં–પગ" થતી નથી, તેમજ દરદીને છેલ્લી ઘડી સુધી તપાસવાની નર્સની પવિત્ર ફરજબી પાર પડશે!

જ્યારે દમ ને નાડી તમામ અટકી ગયાં હોય તો માન–વહાલ ને નમ્રતાથી દરદીની આંખો બંધ કરવી જોઇએ. સગાંવહાલાંઓ ને મિત્રો હજીબી દરદીના ઓરડામાં થોડો વખત રહેશે, તેમની તરફથી મરનારનાં જર–ઝવેરાત કે દાગીના અને જો ખોટા દાંત યા બત્રીસી પહેડેલી હોય તો કાઢી નાંખવા ને શું વ્યવસ્થા કરવી તે બાબે ખૂલાસો બરાબર પૂછી લેવો.

બીજી એક નર્સની મળી શકતી હોય તો મદદ લેવી ને બન્નેએ સાથે મળીને અણગમતી પણ પવીત્ર ફરજ શાંતિથી, એક રૂઢીપૂર્વક (Methodically) અને માનથી (Reverently) બજાવવી.

સારવારની બધી સામગ્રીઓ (Nursing Requisites) જેબી બીછાનાંમાં હોય, જેવી કે ગરમ પાણીની કોથળીઓ, અઢેલવાની ચીજો

(Bed-rests), હવાના તકીઆઓ (Air-Cushions), એક શિવાય બધા માથાં-વગેરેના બીછાનાના તકીઆઓ અને માત્ર ઉપરની એક ચાદર રાખી બીછાનાનાં બધાં કપડાંઓ, રાતપાળીનાં કપડાં (Night dress or pyjama suits), હાથ-પગ ખેંચી સીધા મૂકવા, હાથો બાજુની આગળ દાબીને મૂકવા. એક નાનો તકીઓ યા ટૂવાલ હડપચી (Chin)ની નીચે મૂકવો. માત્ર એક ચાદર માનથી ઢાંકી શબને એક કલાક એમજ છોડવું.

તે વખત દરમ્યાન નર્સે દરદીનો ઓરડો સમો કરવા પર ધ્યાન આપવું અને છેલ્લી ફરજોની તૈયારી કરી રાખવી. તેણીને ગરમ પાણીનાં જગ, હાથની ગીનડી, સાબુ, ફ્લાનલ, જંતુનાશક લોશન, ટોલીયા, નીખ્યો, કાતર, ચીપીઆ. નાંખવાની બાલદી, રૂનું પડીકું, સાફ તકીઆના ગલેફ, બે સાફ ચાદર, પહેંડાવવાનો એક સાફ બીછાનાનો જભ્ભો.

વઢાઢકાપ કીધેલા કેસના બાબમાંઃ—પાટા, રૂનું બંડલ, સોય ને અંગુઠી (Thimble).

ઉપરની ચાદર થોડી ખસેડવી. શબને સાબુ ને ગરમ પાણીએ નહાન આપવું. આ પાણીમાં થોડું જંતુનાશક નાંખવું. આંગળાં ને નખો સાફ કરવાં-કાપવાં, મેલ કાઢી નાંખવો. બાનુઓના ખાનગી ભાગમાં (Vagina) અને બન્નેના સફરામાં ચીમટાવડે રૂનાં પોંહારીયાં-ડૂચા ખોસવા. જો જખમ હોય તો તે પરની પાટાપુટી (Dressing) દૂર કરવા, અંદર રબરની બારીક નળી ખોસી હોય (Tubing) તો બહાર લટકતા ભાગો કાપી નાંખી (Cut short) તેના ભોકમાં (Hole) રૂની જોત (Tapering streak) ખોસવી કે અંદરથી કાંઇ પરૂ-લોહી બહાર પડે નહીં. ઉપર નવી પટી (Dressing) લગાડવી અને તેની પર પાટો બાંધી લેવો. એ પાટાને જડ કરી લેવા. કટકા યા સફેદ કપડાંની ચીપો તે પર બાંધવી યા સીવી લેવી (Sewing). પીનો ખોસવી નહીં.

ત્યારપછી સાફ કપડાં દીલ પર મેળવાં. અશો મરનાર જો બાનું હોય તો તેના બાલ મજેના ઓળવા અને જેમ તે વહાળી મરનારને પોતાની જીંદગીમાં રાખવા ગમતા હોય ને તેવણ પહેડતાં હોય તેમજ

બનાવવા, બાલના ઝુમખાના ચોટલા વાળવા (Plaited) અને તેના છેડાને સોજી તેણીના માનીતા રંગોની રીબનો બાંધવી. નીચેની ચાદર બદલવી. એક સોજી ચાદર શબ પર મેળવી ને તે ખુદ હડપચી અંદર લઈ ત્યાં સુધી ઓઢાડવી. હાથો યા તો બાજુએ બાંધવા યા છાતી પર+ના આકારમાં ગોઠવવા. ચહેરા પર સેઝદા (Salute)–ચરણ–નમન માટે એક સાદો નાનો રોમાલ ઢાંકવો.

ઓરડો તમામ ગોઠવેલો સાફ છોડી જવો. બારી બારણા સેહેજ–ચીમાઇને જોતાં થોડાં ઉઘાડાં રાખી જવાં.

શબ્દાવલી–શબ્દકોશ.

(GLOSSARY)

દવાના નૂશખા (Prescriptions) માં વપરાતા અપભ્રંશ યાને ટૂંકા અક્ષરી ઈંગ્રેજી બોલો (Abbreviations).

ટૂંકા બોલો (Abbreviation)	પૂરા બોલો (In Full)	તેમનો અર્થ (Meaning in English)
aa. . .	Ana . .	દરેકના સરખા ભાગ
a. c. . .	Ante cibum .	ખાણાં અગાઉ
aq. dest. .	Aqua destillata	ગરમી આપી ગાળેલું પાણી (જંતુરહીત સાફ પાણી)
b. i. d. . .	Bis in die . .	દહાડામાં બે વખત
c. m. . .	Cras mane. .	આવતી કાલે સવારે
c. n. . .	Cras nocte. .	આવતી કાલે રાત્રે
h. m. . .	Hac mane. .	આજે સવારે
h. n. . .	Hac nocte. .	આજે રાત્રે
h. s. . .	Hora somni .	રાતે સૂતી વખતે
o. m. . .	Omni mane .	દરરોજ સવારે
o. n. . .	Omni nocte .	દરરોજ રાત્રે
p. c. . .	Post cibum .	ખાધા પછી
p. r. n. . .	Pro re nata .	જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે
(એટલે એક ખોરાક ઘટતા અરસા (interval) બાદ જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે).		
s. o. s. . .	Si opus sit. .	જરૂર પડે ત્યારે
(આ મધ્યે ફરી હોકમ પૂછયા વગર માત્ર એકજ ખોરાક (dose) અપાય).		
st. statim	Statim . . .	એકદમ–તરતજ–હમણાં (Immediately)
t. i. d. . .	Ter in die . .	દહાડામાં ત્રણ વખત
t. d. s. . .	Ter die sumendum . .	દહાડામાં ત્રણ વાર લેવી.

Abdomen. ધડનેા નીચેનેા ખાડેા-પેટ.

Abnormal. સાધારણ હાલતથી જુદું પડતું-અજબ જેવું.—આસાધારણ.

Abscess. પરૂનેા સ્થાનીક જગામાં સંચય. એકજ જગ્યે પરૂને રેાકી રાખતું ધુમડું.

(Acid). તેજાબ. એક સ્વાદમાં ખાટી લાગતી વસ્તુ (Sour-tasting substance), જે એક ખાર (Alkali) સાથ મળીને (In combination) અને તેની અસર મારી નાંખીને (Neutralize) યા એક ધાતુ સાથે મળીને એક મીઠું યા ખાર (Salt) બનાવે છે.

Acute. તેજ (Sharp). જે દરદ ટૂંકેા પણ ગંભીર રાહે દેારે છે. જૂના (Chronic) થી ઉલટું.

Alimentary. ખેારાકને લગતું.

Alkali. સાબુ યા કડવા સ્વાદ (Acid-tasting) નેા ખાર જે એક તેજાબ (Acid) સાથ ભળી જઇ તેની અસર મારી નાંખી એક મીઠાં ખાર (Salt) માં ફેરવી નાંખે છે. જો ચરબી સાથ ખાર મળે તેા તેને સાબુમાં ફેરવી નાંખે છે. (Saponifies).

Anæmia. નબળાઇ. આ બીમારીમાં લેાહીની ખૂટ (Deficiency) યા તેા લેાહીનાં લાલ કણેાની (Red Blood Corpuscles) અછત હેાય છે. સાથે ફીકાશ (Pallor), શક્તિની ખૂટ વગેરે.

Anæsthetic. એક દવાઇ જે ભાણની શક્તિ (Sense of feeling) ગુમાવી દે છે, આ એક સ્થાનીક જગ્યાની હેાય યા સામાન્ય હેાય તે દમમાં લેવાય, સૂઇયાની કાંની ભેાકાય (Injected) યા બહારથી ચેાપડાય છે.

Anæsthetist. એક વઢાડકાપમાં જે તબીબ સુંઘવાની દવા આપે તે.

Anatomy. શરીરના બંધારણ (Structure), તેના અવયવેાની બાંધણી યા ભાગની રચના શીખવનાર વિદ્યા.

Anterior. આગળ આવેલી.

Antiseptic. એક રસાયણીક મેળવણી, જે જંતુએાની વધ (Development) થતી અટકાવે છે.

Aneurysm Needle. હાથાવાળી સેાય, એક નાકાંથી વળેલી-વાંકી થયલી (Hooked) અને તેની અંદર એક નાકું (Hole).

Anus. સફરાનું નાકું (Rectum).

Aorta. શરીરની સર્વથી મેાટી ધેાળી શીરા, જેને હૃદયમાંથી સર્વે પ્રાણવાયુથી લીધેલું (Oxygenated) લેાહી મળે છે અને તે નાની રાતી શીરાઓ (Arteries) ને વહેંચે છે (Distribute or Circulate).

Aperient. એક દવાઇ કે જે આંતરડાંમાં ગતી પેદા કરે છે (Movements of the bowels).

Apoplexy. માથાંમાં લેાહીનું ચઢી જવું. ભેજાંમાં એક રાતી શીરામાંનાં લેાહીનું વહેવું (શીરાનું ફાટવું).

Appendicitis. ઍપેનડીક્ષ (મેાટાં આંતરડાંમાંથી આડું નીકળેલું એક આંગળીયું) નેા સેાજો.

Appendix, vermiform. કીડાઓ બાંધેલી એક સાંકડી કેાથળી- (A worm-like pouch) જે આંતરડાંમાંથી આંગળી માફક ફુટેલી છે. ૩ થી ૪ ઇંચ લાંબી.

Artery. ધેાળી યા ગુલાબી શીરા-જે હૃદયમાંથી સ્વચ્છ લેાહી લાવી "કૅપીલરીઝ" (Capillaries) નાની શીરા મારફતે શરીરના અમુક ભાગને પૂરૂં પાડે છે.

Aseptic. વઢાડકાપની નજરે સાફ-જંતુરહીત બાફ ખાઇને થયલું સાફ.

Aspect. હેાકાયંત્રની પાઇન્ટેા-અણીઓની જગ્યા: જેમકે, દક્ષીણમાં આવેલેા એક એારડેા, દક્ષીણનું પેાઝીશન-વિસ્તાર-હાલત બતાવે છે. અમુક દશામાં સપાટીનેા ભાગ દેખાય તે: જેમકે, હાથની ઉપરની યા સીધી બાજુ તે એ કે જ્યાંથી તેનેા આગળેા ભાગ જેવાઇ શકે. —S: બહુ વચનમાં તેની સારી-લાભની બાજુ.

Asphyxia. લેાહીમાં જ્યારે ઑક્ષીજન ગૂમ થઇ જાય ત્યારે જે હાલત થાય તે.

Aural. કાનને લગતું.

Axilla. બગલ (Armpit).

Bacillus. નાના સળીયા રેાકી જંતુઓ (A rod-shaped microbe).

Bactericide. જંતુઓનેા નાશ કરે તેવી વસ્તુ. એક ખરૂં જંતુનાશક.

Bacterium. ઉપર (Bacillus) જૂએ.

Bile. કલેજામાંથી બહાર પડતી (Secreted) ખારની પ્રવાહી તે પીતનાં કૂક્કા (Gall-bladder) ભરી રાખવામાં આવેલી હેાય છે, ત્યાંથી તે પેાતાની નળી (Bile duct) વડે નાનાં આંતરડાંનાં "ડયુઓડીનમ" ભાગની અંદર પડે છે ને ચરબી પચાવવામાં મદદ કરે છે.

Bladder. પિશાબ ભરી રાખવાનેા કૂક્કેા (Reservoir for Urine). પેટનાં નીચલા ખાડામાં સઉથી નીચે ને સામે આવ્યેા છે.

Bougie. નાજુક સંગીન સળી જે કેટલીક અંદરની નળીઓ, જેવી કે પિશાબ યા સફરાની નળીઓ સંકડાઈ ગઇ હેાય તેા પેાહેાળી કરવા (Dilate) વપડાય છે.

Bronchial. શ્વાસની નળીઓ યા તેની શાખાઓનેા.

Bronchial tubes. શ્વાસની મેાટી નળીની નાની શાખાઓ.

Bronchitis. શ્વાસની નળી અને તેની શાખાઓના સેાજા.

Bronchus. શ્વાસની મૂખ્ય નળી (Windpipe) ની શાખા.

Cæcum. મેાટાં આંતરડાંનેા પહેલેા ઉપરનેા ભાગ, પેટનાં નીચલા ખૂણામાં જમણી બાજુ આવ્યેા છે.

Calorie. ગરમીનું માપ (Unit of heat), તે ગરમીનેા તે જથ્થેા છે જે ૧ ગ્રામ પાણીની ગરમી ૧ સૅન્ટીગ્રેડ ઉંચકી (Raise) શકે છે. ખેારાકની ગરમીના શક્તિ "કૅલરીઝ"માં આંકવામાં આવે છે. કીલેાગ્રામ–કૅલરીઝ યાને ૧૦૦૦ કૅલરીઝના પ્રમાણમાં.

Capillaries. નાની–ઢાંકતી શીરાઓ જે ગુલાબી શીરાઓને (Arteries) કાળી શીરા–અસ્વચ્છ લેાહીની નળીઓ (Veins) સાથ જોડે છે. તેઓમાંની કેટલીક એટલી નાની છે કે માઇક્રોસકેાપ સૂક્ષ્મદર્શક

યંત્ર (Microscope) થીજ દેખાય છે. તેઓની સૂક્ષ્મ–પટલી દિવાલો-માંથી વાયુ, પ્રવાહી, કચરા (Waste products) ની આપ–લે (Exchange) થાય છે.

Capsicum. મરચાંનું મીશ્રણ. સોજા, ઘસારા, ભરાવામાં વળતી અસર કરવા વપરાય છે.

Carbohydrate. કારબન, હાઇડ્રોજન અને ઑક્ષીજન ગ્યાશોનું સંગીન–નક્કર–સખત મીશ્રણ (Solid). પાણીમાં આ ગ્યાશો જે પ્રમાણમાં મળે છે તે પ્રમાણમાં અત્રેબી મળી આવે છે. ખાંડ ને ધાન્ય–પહુવા એ કારબોહાઇડ્રેટ છે.

Carbon. બીજી અસંખ્ય ચીજો સાથ મળેલી મેળવણી. કોલસા, બ્લૅકલૅડ (સીસાંમાં), ગ્રેફાઇટ, લેમ્પબ્લેક વગેરે ચીજોમાં મળે છે. હાઇડ્રોજન સાથ ભેળાઇને તે ઘણીખરી જાનવરી ને તરકારી (Animal and vegetable) ચીજોમાં મળે છે. તે જે ચીજો સાથ મળે છે તેને "ઑરગેનીક" (Organic) કહેવાય છે.

Carbon Dioxide. એને કારબોનીક આશીડ ગ્યાસ કહેવામાં આવે છે. એ હવા કરતાં અરધી ભારે હોય છે અને તે ૧ ભાગ કારબન ને ૨ ભાગ ઑક્ષીજનની બનેલી છે તે જળણ (Combustion) અને તરકારીના કોહી જવામાંથી (Decay) બને છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયામાંથી મળે છે.

Carbon Monoxide. એમાં કારબન ડાયોક્સાઇડ કરતાં ઑક્ષીજનનું એક એટમ ઓછું હોય છે. એ હવા કરતાં હલકો ગ્યાસ છે, ઝેરી છે, અને તે કોલસાની વરાળમાંથી, મોટોરોના ધૂંવામાંથી, ઉંડા ખાડા, ખાહી યા ખાલી કૂવામાંથી બહાર આવે છે.

Cardiac. હ્રદયને લગતું.

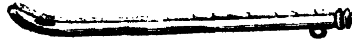
Cartilage. નરમ ખેંચાઈ શકે તેવી (Elastic) મૂળરેશા (Tissue), હાડકાં કરતાં નરમ; છીછરૂં (Gristle) કહેવામાં આવે છે. હાડકાંઓના છેડાઓને તે નરમ ઢાંકણુ (Cap) સાંધાઓમાં પૂરૂં

પાડે છે. તે ચોક્કસ અવયવોની દિવાલને સખત બનાવે છે (Stiffens), તેમજ કદેરો, અને બહાર નીકળતા ભાગો (Projecting parts) જેવા કે કા'ન, ના'ક ને પરજીભ (Epiglottis) માં હોય છે.

Casein. દૂધનું શરીરને શક્તિ આપતું મૂખ્ય તત્વ (Protein). પનીરમાં મૂખ્ય ભાગે (Basis) એજ છે.

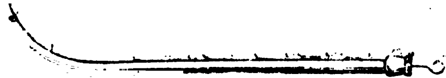
Catarrh. એક ચામડી અંદરની મૂળરેશાનો સોજો, એમાં રસી ઝરે છે (Mucus).

Catheter. કૂક્કામાંથી પિશાબ કાઢનારી–ખેંચનારી એક પાટલી–સાંકડી નળી. જે છેડો પિશાબની નળી અંદર ખોસવાનો છે (Urethra) તેને એક બુઠ્ઠી ટોચ (Blunt points) માં બંધ કરેલો હોય છે. તે છેડાની ઉપર નાનાં છેડ (Holes) પાડવામાં આવ્યાં છે, જેમાં પિશાબ ચાલી આવે છે.



FEMALE CATHETER.

આ નળીઓ ઘણી જાતની બને છે. રબર, ઈંડીયા રબર, ધાતુ, મણકડાં, પ્લૅશટીક, સખત ગુંદર વગેરે. કદમાં (Sizes) સઉથી નાની નાં. ૧; સઉથી મોટી નં. ૧૨.



MALE CATHETER.

Cell. જીવતી સૂક્ષ્મ રેશાનું નાનામાં નાનું માપ (Unit); તેઓ મૂળરેશા બનાવે છે (Tissues).

Cervical. ગરદનને લગતા.

Chemical Compound. રસાયણીક મેળવણી. રસાયણીક જોડાણ જેથી બે યા વધુ ચીજો મળી જઇ એક જુદીજ જોડાયલી નવી

વસ્તુ બને છે. ગમે તે કરો, પણ તેને પેલી જૂની ચીજો, કે જેનું તે બનેલું છે. તેમાંથી છુટું પાડી શકાતું નથી.

Chemistry. રસાયણ શાસ્ત્ર. તે વિદ્યા છે જેમાં વસ્તુનાં (Matter) બંધારણ યા શાનું બનેલું છે (Composition) અને તે ચીજોનાં ગુણો અને લક્ષણો (Properties) નું જ્ઞાન મળે છે.

Chronic. વધારે તીવ્ર નહી તેવી હાલતમાં, લાંબો વખત ચાલ્યા કરે તેવી. એક્યુટથી ઉલટું.

Cicatrix. (Scar) આગળી ઇજાની રૂઝ થયલી નીશાણી-ડાઘ.

Clavicle. બે ખભાંની ઉપર આડાં ભૂજનાં હાડકાં (Collar-bones).

Clinical. બીછાનાને લગતું.

Coccyx. બરડાની કરોડના કાંઠાનું છેલ્લાં પૂછડીનાં જોડાયલાં ૪ મણકા.

Colitis. આંતરડાં (Colon) નો સોજો.

Colic. બખીયા ભરતું (Griping) પેટનું તીવ્ર દરદ.

Colon. મોટાં આંતરડાંનો લાંબો છેવટનો ભાગ, જેનો છેડો સફરામાં આવે છે (Rectum).

Coma. પૂખ્ત બેશુદ્ધિ-બેભાન.

Constipation. આંતરડાંની સ્થિર સ્થિતિ. ઝાડા સ્થંભ.

Contagion. દરદનું ફેલાવું યા આપવું કોઈની (Communication) સાથ (Contact) યા કોઇ માણસને આપવું, ચેપ.

Convalescence. બીમારીનો તે તબક્કો જેમાં દરદ સાજુ થાય છે (Recovery).

Convulsion. મરજયાત સ્નાયુઓનું વગર મરજીએ (Involuntary) સંકોચાઇ જવું. તાણ-ઉપલ્યું. તાણ યા ઉપલ્યું બે જાતનાં હોય—(૧) વારાફરતી તાણ (Clonic), એમાં સ્નાયુઓ એક મીનીટ તંગ બને-સંકોચાય; બીજી પળે પાછાં ઢીલાંથય! (Contracted and

relaxed alternately). (૨) જાથુકનાં તંગ (Tonic), એમાં સ્નાયુઓ હંમેશનાં ખેંચાઇ જાય

Cornea. ડોળાની સામે જે પારદર્શક-ગોળાકાર, એની આસપાસ આંખની સફેદી આવે છે.

Corpuscles Blood. લોહીના જીવતા અણુઓ (Cells). બે જાતના કણો-લાલ ને સફેદ. રાતા કણુઓમાં ઑક્ષીજન-પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાંથી મૂળરેશાને પોહોંચે છે. સફેદ કણુઓ, જેમને "લ્યુકોસાઇટસ" યા ફૅગોસાઇટસ (Leucocytes or Phagocytes) પણ કહે છે, તેઓ હુમલો લાવતા બહારના ઝેરી જંતુઓનો કચડઘાણ કાઢી શરીરને મદદ કરે છે ને તેનાં રક્ષણને પૂખ્ત બનાવે છે.

Costive. પેટ કબજ કરે તેવું.

Counter-Irritant. ચામડીને લગાડવાની એક મેળવણી જે લોહીનાં ધસારા ને જ્યાં સખત વેદના થતી હોય તે જગ્યેથી ખેંચી લઇ ચામડી જ્યાં તે લગાડવામાં આવ્યું છે ત્યાં લાવે છે, જેથી તેટલાં લોહીના ગેરહાજરીમાં પેલું સખત દરદ મટી જાય છે.

Crepitus (Bony). જ્યાં એક અસ્થિભંગ થયો હોય ત્યાં તૂટેલાં હાડકાંનાં બે ભાગેલા ટૂકડા જો હીલવાને એકેક સાથે ઘસીયા હોય ત્યારેજ કટ-કટ અવાજ થાય તેને ઉપલું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

Crisis. એક દરદમાં અસાધારણ ફેરફાર-વળણ ફેરવાઇ જવાનો અવસર, કે જયારથી સઉથી મોટો ફાયદાકારક કે નુકસાનકારક બનાવ બને છે. દાખલા તરીકે એક મોટી તાવ જ્યારે એકદમ ઓચીંતી ચાર-પાંચ ડીગરી નાંખી દે છે ને બધી ખરાબ નીશાની જતી રહે છે ત્યારે તે તાવ "ક્રાઇસીસ"થી ઉતરેલી કહેવાય છે.

Cuticle. ચામડીનું બહારનું પડ (Epidermis).

Cyst. ચામડીનું એક કોથળી જેવું ઘુમડું બનવું જે પોચું હોય ને જેમાં પ્રવાહી યા અર્ધ પ્રવાહી ભરી હોય.

Cystitis. ફુક્કા (Bladder) નો સોજો

Defervescence. તાવ ઓછી થતી જાય તે મુદત.

Delirium. કામચલાઉ ભેજાંમાં કીડો યા ઉશ્કેરાટ, એક ગંભીર ઈજા યા ખરાબ દરદ પેદા કરે છે, જે દરદીની ગંભીર હાલત બનાવે છે. અને જેમાં દરદીને બેચેની (Restlessness), ઉશકેરાટ (Excitement), અને ભ્રમણા (Delusions) થાય છે.

Dental. દાંતને લગતું.

Dermis. ખરી ચામડીનું અંદરનું પડ. કાળાંગોરાંની મારામારીનું મૂળ!

Desquamation. ચામડીનું ખરી પડવું (Peeling)—છોતરાં નીકળવાં—ભીંગડાં નીકળવાં, જેમ ગુલાબી તાવ (Scarlet fever) ના છેવટના તબક્કામાં બને છે.

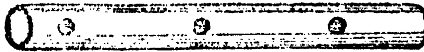
Diagnosis. એક દરદ કેવી જાતનું ને કયા નામનું છે તે નક્કી પારખવું તે.

Diaphragm. છાતી ને પેટ વચ્ચેનાં સ્નાયુઓનો પરદો (Muscular Partition).

Distal. મધ્યસ્થાન (Centre) થી ભારે દૂર (Furthest). એક લોહીના વાસણ (Blood-vessel) નો હૃદયથી દૂરની યા સામેની બીજી બાજુ તે.

Dorsal. કોઇબી ચીજની પછવાડેની યા પીઠની બાજુ.

Drainage Tube. એક નળી કે જે એક જખમમાંથી પરૂ કે રસીનો બહાર નીકળી જવાનો રસતો મોકલો કરી આપે છે યા બનાવે છે. બનાવટ—ઇનડીયા રબર, કચકડા (Vulcanite) યા કાચની સાદી હોય યા આંધળાં પાડેલી હોય (Perforated). નાનામાં નાનું કદ નં° ૧; મોટામાં મોટું કદ નં° ૧૬.



Drainage Tube.

Dropsy. સોજો યા જલંદર, ભાગમાં પાણી યા રસી.

Duct. જે ભાગ યા અવયવમાં એક પ્રવાહી યા તત્વ યા અરક (Fluid) બનતું હોય ત્યાંથી તેને કોઈ બીજા ભાગ યા અવયવ જ્યાં

તેની જરૂર હોય ને ઉપયેાગ થવાનેા હેાય ત્યાં રસ્તેા આપતી–દેારવી જતી યા લઇ જતી નળી. દાખલા:—પીતની નળી (Bile ducts); થુંકની નળી (Salivary ducts); અને આંસુની નળી (Lachrimal ducts).

Effusion. શરીરની કેાઇ મૂળરેશામાં યા તેા અમુક ભાગ અવયવ યા ખાડામાં ભેગી થતી દરદી પ્રવાહી (Pathological fluid).

Emulsion. પાણી સાથ તેલ યા ચરબી ભેળી નાંખવાથી જે દૂધ જેવી સફેદ પ્રવાહી બને છે તે. આ મીશ્રણ ત્યારેજ ભળે છે, જ્યારે તેલને પાણીમાં પીગળવા (Compatible with) તેવી કેાઇ બીજી વસ્તુ ઉમેરી હેાય. આમ તેલ યા ચરબીનેા ઉપયેાગ થાય તેને "ઇમલસીફાઇડ" કહેવામાં આવે છે

Endemic. સર્વવ્યાપક–એક ચેાક્કસ મેાટા વિસ્તાર યા આખા મુલકમાં હંમેશાંજ હસ્તી ધરાવતું હેાય તે દરદ દાખલા તરીકે. મરકી (Plague) મુંબઇમાં ઉપદ્રવ (Epidemic) વેળાજ ફાટી નીકળે છે; જ્યારે મેલેરીયા તાવ તેા બારેબાર હંમેશાંજ થેાડેા યા ઘણેા પણ ચાલુ નીપજતેા રેાગ છે. તે હયાં "ઍનડેમીક" (Endemic) કહેવાય છે.

Enema (Pl. Enemata). સફરા (Rectum) માં જે પીચકારી મારવામાં આવે છે તે.

Epidemic. એક દરદ એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં કે એક શહેરમાંથી બીજાં શહેરમાં ઓચીંતું ઉભરી નીકળી ઘણા જાનની સામટી ખુહારી (Loss of lives) કરે છે તે. હેાય છે તેા દરદ જુનું તે જાણીતું, પણ સામટું, ઓચીંતી વીજળીક ગતીમાં ઉભરી નીકળે છે. કૉલેરા, મરકી વગેરે આમ "ઍપીડૅમીક" રૂપ પકડે છે.

Epidermis. ચામડીનું સઉથી બહારનું પડ (Layer-Cuticle), છાલ, ખાલ.

Epilgottis પરજીભ. શ્વાસની નળીનેા ઉપરનેા ભાગ (Larynx) અને ખેારાકની નળી શરૂ કરે છે તે ભાગ (Pharynx)—એ બન્ને માર્ગેાના જરૂરી વખતે બારણાં બંધ કરતા દરવાન (Watchman) રૂપી મેળાયલેા નાનેા માસનેા જીભરૂપી ટૂકડેા—પરજીભ, મેાંઢામાંની નાની પુતલી–લુલી.

Epilepsy. ફીફરૂં. જેમાં બેશુદ્ધિ, જબાનનું કરડાવું, હાથપગની અછાડપછાડ, જવાન શખસમાં તાણરૂપે તમામ ઓચીંતી, પણ આદત પડી ગયલી, થયા કરે છે, એ ભેજાંનું દરદ છે.

Eruption. ચામડી પર ડાઘા, ફુલ્લા, બર્ન યા ચાઠાં નીકળી આવવાં તે (Rashes).

Eustachian Tube. આ કાંનની એક ઘણીજ ઉપ્યેાગી નળી છે. તે એક બાજુએ ખેારાકની ઉપરની નળીનાં મથાળાંમાં ઉઘડે છે (Pharynx). બીજી બાજુ કાનના અગત્યના અંદરનાં વચલા ભાગમાં ઉઘડે છે (Middle Ear).

Evaporation. એક પ્રવાહી (Liquid) નું બાફ યા આસમાં ફેરવાઇ જવું (Vapour or Steam).

Excreta. શરીરને ન ખપતેા-નહી જોઇતેા-કાઢી નાંખેલેા કુદરતી કચરેા—પછી નક્કર સંગીન (Semi solid or Solid) યા પ્રવાહી (Liquid) હેાય—ઝાડા-પિશાબ.

Excrete. શરીરનેા કુદરતી કચરેા તારવી કાઢી બહાર કાઢી નાંખવેા.

Excretion. શરીરમાંથી બહાર નીકળતેા કચરેા યા તેવેા કચરેા બહાર કાઢવાની કીયા.

Excretory Organs. શરીરના જે અવયવેા કચરાની ચીજો તારવી કાઢી બહાર ફેંકી દેવા આપે છે યા ફેંકી દે છે તે. ગુરડા-ચામડી-આંતરડાં-ફેફસાં; વગેરે.

Expectoration. બલગમ-થુંક, શ્વાસની નળીમાંથી બહાર આવતી પડત ચીજ.

Fæces. આંતરડાંનેા કચરેા-ઝાડા (Stools or motions).

Febrile. તાવને લગતું યા સાથનું (Feverish).

Femur. જાંગનું હાડકું (Thigh-bone).

Fever. હાલત જેમાં શરીરની ગરમીમાં માપી શકાય તેટલેા વધતેા ઓછેા વધારેા થયલેા હેાય છે. (Rise of temperature).

Fibrin. લોહીની રસી (Plasma) માં આમેજ થતી એક વસ્તુ. જ્યારે લોહીનાં એક વાસણમાંથી લોહી જખમથી બહાર નીકળે છે ત્યારે તે જગ્યાએ તે લોહીના કણોને જકડી લઇ (Ensnare) તેને ઘટ્ટ-કકડા બનાવી વહી જતું અટકાવે છે. આમ તે લોહીનો એક જાતનો રક્ષક છે.

Fibula. પગનાં બે હાડકાંમાંનું નાનું તેમજ બહારનું અને જરા પછવાડેનું હાડકું.

Fits. વગર આંકોશની-મૂખ્ય કરી મરજીયાત સ્નાયુઓમાં તેમની ઉપરનો ભેજાંનો કાબુ ઘડીભર દૂર થઈ જે હીલચાલ યા તાણ, ઉપલ્યાં, ફેફરાં, ઓરતોના ઉશકેરાટ-હીસટીરીયામાં થાય છે તે

Flatulence. હવા. હોજરીમાં હવા યા ગ્યાસનું એકઠું થવાની હાલત. ઘણું ખરૂં બીનપચેલા (Undigested) ખોરાક પેદા કરે છે. પવન (Wind).

Flatus. નીચલાં આંતરડાંઓમાં હવા (Gas) નું જમા થવું. પવન, પાડ.

Fomentation. ગરમ, ભીણો, સ્થાનીક શેક, જેમાં દવાઈ નાંખવામાં આવેલી હોય છે.

Fomites. એક રોગનો ચેપ ફેલાવે તેવી સઘળી દરદીના કબજાની યા સંબંધની યા અડેલી ચીજો.

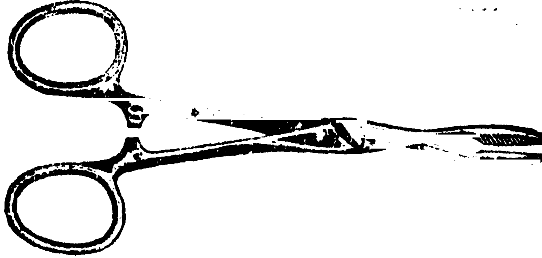
Forceps. ચીપીઓ. હાથને બદલે એક ચીજ ઉપાડવા જેને ચેપ લાગે-ઉડે નહીં યા જેનો ચેપ આપણને અડે યા ઉડે નહીં એવું ઓજાર.

Gall-Bladder. પીત (Bile or gall) સંગ્રહી રાખવાની ટાંકી યા પુક્કો યા ગાંડ યા કોથળી યા વાસણ, જે કલેજાંની નીચે આવ્યું છે તે.

Gangrene. શરીરના એક સ્થાનીક ભાગનું તમામ શક્તિઓનું ગૂમ થઇ જવું યા મરણ.

Gastric. હોજરીને લગતું (Stomachic).

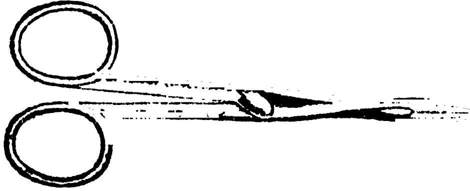
Germ. જંતુ (Microbe).



Artery, or Pressure Forceps, fitted with Locking Apparatus



Disecting Forceps.



Bow Dressing Forceps.

Germicide. જે જંતુઓ કે તેમનાં બીયાંઓ (Spores) નો નાશ કરે છે તે (Disinfectant) જંતુનાશક.

Gland. ગાંઠ. લોહીમાંથી કોઈ ખાસ સત્વ ખેંચી તેની વ્યવસ્થા કરનારો અવયવ (Secretion).

Glottis. મોંઢાંનો તે ભાગ જે શ્વાસની નળીના ઉપલા ભાગ (Larynx) તાળવામાં ઉઘડે છે.

Granulation. એક જખમ રૂઝ લાવવામાં મદદ કરતી તેની અંદર ઉગતી નવી મૂળરેશા.

Gullet. ખોરાકની નળી. શ્વાસની પછવાડે થઈ હોજરીમાં ઉતરતી ખોરાકની નળીનો ભાગ.

Hæmoglobin. લોહીનાં લાલ કણોને (Red blood corpuscles) તેમનો લાલ રંગ આપે છે તે ચીજ–લોહીનો રંગ (Blood dye) તે સહેલાઇથી, છુટથી ઑક્ષીજન પ્રાણવાયુ ચૂસી લે છે (Absorbs) અને જ્યારે તે ભરાયલું હોય છે ત્યારે તેનો પોતાનો રંગ ખૂલ્લો ગૂલાબી (Bright red-scarlet) ચલકતો બને છે ને Oxyhæmoglobin બને છે.

Heart. હૃદય. હસ્તી–જીંદગી, દૂન્યાનો રાજા, શરીરનો લોહી ભરનારો ને વહેંચનારો બુમબો (Pump). એક પોખાળ–પોકલ સ્નાયુઓનો અવયવ–એક માંસની ફૂગેલી કોથળી–જે બુંબાનો ભાગ ભજવે છે અને શરીરમાં લોહી ફેરવ્યા જવાનું ને જારી-ચાલુ રાખવાનું (Circulation of blood) કામ બજાવે છે. છાતીનાં પોખાળ યા ખાડામાં તે આડું (Oblique) પડયું છે–આવ્યું છે. છાતીના પરડાને પડે છે–ટેકવાયલું છે (Diaphragm). તેનો મોટો ભાગ શરીરની વચલી લીટી (Middle line) ની ડાબી બાજુએ આવ્યું છે.

Hemiplegia. શરીરની એકજ બાજુ (અરધો) નો લકવો (Paralysis)–અરધી બાજુનું શૂન મારી જવું–આધા શીશી.

Hernia. કોઇબી અવયવ (Organ) નું પોતાની નીયમીત જગ્યા (Enclosing structure) માંથી-ગોખલામાંથી બહાર નીકળી જવું (Protrusion) અને ચામડીની લગોલગ હેઠળ સુધી સરી પડવું. એક હાડકું જ્યારે સાંધામાંથી સરી–નીકળી–નીસરી જાય છે તેને હાડકાં (bone) નું ઉતરી જવું (Dislocation or displacement) કહીયે છીયે, તેમ જ્યારે એક **અવયવ** (Organ) ખુદ **પોતે** ઉતરી જાય છે ત્યારે તેને "હરનીયા" યાને "સારનગાંઠ" કહેવામાં આવે છે.

Humerous. ઉપરનાં હાથનું હાડકું જે ખભાં (Shoulder) થી કોણી (Elbow) એ બે સાંધાની વચ્ચે આવ્યું છે ને બન્ને સાંધા બનાવવામાં ભાગ આપે છે.

Hydrogen. નહીં દેખાય એવો યાને રંગ વીનાનો (Invisible), હલકો (Light) અને બહુ જલદી સળગી ઉઠે એવો (Inflammable)

છે. તે ઑક્ષીજન વાયુ સાથે ૧ : ૨ ના ભાર (Volume) ના પ્રમાણમાં મિશ્રિત થઇ પાણી (Water) બનાવે છે.

Ileum. બેઠકનાં હાડકાંનું ટૂંકું નામ યા તો નાનાં આંતરડાંનો છેલ્લો ભાગ. એમાં ચાંદા (Ulcers) પડે છે તે Typhoid યા ઍનટેરીક તાવમાં બને છે.

Incontinence. અમરજીયાત યા એકાબુ ઝાડા યા પિશાબનું ટપકતું યા ટીપુંટીપું થતું રહેવું યા ચરકવું.

Incubation. એક દરદના ચેપની શરીરમાં દાખલ થવાની (Infection) અને તેથી અમૂક દરદની નીશાની ને લક્ષણ ફાટી નીકળવાની (Invasion) મુદતની વચ્ચેનો ભાગ.

Inguinal. કાત્રા (Groin) ને લગતાં.

Inflammation. જીવતી મૂળરેશાઓ પર ઇજાની ઉભરી નીકળતી અસર (Reaction). એમાં લાલાશ, સુજ, ગરમી, વધારો, ધસારો, વેદના, દરદ યા શક્તિકાર્યનું ગુમ થવું—એ બધાં લક્ષણો–નીશાનીઓ મળે છે.

Inoculate. ચામડી વાટે વૅકસીન યા સીરમનું દાખલ કરવું. ઘણુંખરૂં કાચની પીચકારી ને સોયથી કરવામાં આવે છે–સુઇયો મારવો.

Insufflation. શરીરનાં કોઇબી કાણાં યા ખાડામાં વરાળ–બાફ–વાયુ યા દવાઇને ફુંકવું.

Intestine. હોજરીથી લઇને સફરા (Stomach to anus) સુધી ખોરાક પાચન ને હજમ કરવાની નળી, માર્ગ યા અવયવો. તેમાં **નાનું આંતરડું (Small Intestine)** જે ૨૨–ફીટ લાંબાં હોય છે ને તેના ત્રણ ભાગો પાડેલા છેઃ—ડયુઓડીનમ (Duodenum), જુજુનમ (Jejunum), આઇલીયમ (Ileum). **મોટું આંતરડું** (Large Intestine) લગભગ ૭–ફીટ લાંબુ. અને તેબી ત્રણ ભાગોનું બનેલું છેઃ—સીકમ (Cæcum), કોલન (Colon), ને સફરો (Rectum). બન્ને આંતરડાંને (Bowels or Entrails) કહેવામાં આવે છે.

Iris. પુટળી. (Pupil) ની આસપાસનો રંગીન ભાગ. એ આંખને ભૂરી, લીલી દરાખ જેવી, માંજરી વગેરે બનાવે છે.

Joconet. એક કપાશની બનાવટનું કપડું, પાણી પસાર નહી થાય તેવી એક બાજુ (Waterproof) બનાવી છે. પટીની ઉપર મૂકવામાં આવે છે જે તેઓની ભીણાશ સાચવી રાખે છે ને ગરમીબી જાળવી રાખે છે.

Jejunum. નાનાં આંતરડાંનો વચલો ભાગ એક બાજુ ડીયોડીનમ બીજી બાજુ આઇલીયમ.

Joint. જ્યાં બે કરતાં વધુ હાડકાં જોડાય–સાથે આવે યા મળે તે જોડાણ. તમામ જડ (Fixed) હોય યા હીલચાલ (Moveable) હોય.

Kidneys. બરડા, પીડ ને બરડાની કરોડ (Spine) ની બન્ને બાજુ અને પેટની પછવાડેના ભાગમાં–બરડાની કરોડના મનકાની સામે (Front of lumbar vertebræs) આ બે અવયવો આવ્યા છે. તેઓ શરીરનો બારીક કચરો ને પાણી લોહીને ભાગોમાંથી ખેંચી લઇ પિશાબ બનાવે છે.

Lact-albumen. દુધમાં મળતું એક માંસ બનાવનારૂં–શક્તિ વધારનારૂં તત્વ (Protein).

Lactose. દુધમાં મળતી ખાંડ.

Larynx. "અવાજનો દાબડો" (Voice-box). શ્વાસની નળીનાં (Wind pipe or Trachæ) મહાળાં પર આવ્યો છે. જીભ જ્યાં ચોંટાડેલી છે યા જીભનાં ઉપરના છેડા (Root of the tongue) ની નીચે એ ભાગ આવેલો છે, તેના દાખલ થવાના દરવાજાનો દરબાન (Guide) તે પરજીભ છે.

Lateral. બાજુનું, બાજુને લગતું.

Laxative. નરમ જુલાબ (Aperient).

Lesion. એક દરદ યા ઇજાથી શરીરની કોઇ મૂળરેશા યા અવયવમાં જે ફેરફાર થાય છે તે.

Ligature. એક દોરડું, રસી યા પટી બિલાડીનાં આંતરડાંની (Catgut) યા રેશમની, જેથી લોહી બંધ કરવા એક લોહીની શીરાને બાંધવામાં યા જોડવામાં આવે છે.

Liver. કાળજું-કલેજું-શરીરમાંની એક મોટામાં મોટી ગાંઠ (Gland) નો અવયવ. પેટના ઉપરના ભાગમાં જમણી બાજુએ તેનાં કાર્યો (Functions): (૧) પીત (Bile) પેદા કરવાનું; (૨) લોહીની વધતી બનેલી (Excess) ખાંડને બદલી નાંખી પોતામાં ભરી રાખવાનું અને જ્યારે શરીરમાં તેનો ખપ પડે ત્યારે પાછી બદલીને અસલજ ખાંડ શરીરની જરૂરીયાતને પૂરી પાડવી.

Loin. કમર (Waist). પીઠનો નીચલો ભાગ.

Lumbar. કમરને લગતાં.

Lungs. શ્વાસોશ્વાસ (Respiration) ના અવયવો. છાતીનાં ખાડામાં દરેક બાજુ એક મળી જોડી-૨ છે. બેવડનાં એક ઢાંકણ યા કોથળી યા દાબડામાં યા સંદુકમાં એકેકું ફેફસું વીટલાયલું છે. આ ઢાંકણને "પ્લુરા" (Pleura) કહેવામાં આવે છે. દરેક ફેફસામાં અસલ શ્વાસની નળીની એકેકી મુખ્ય શાખા (Bronchus), બીજી નાની શાખા (Bronchi) અને સબ-શાખા (Bronchioles) ને ત્યારપછી વધુ નાની શાખા (Air-tubes) ને છેક વેહેંચાંતાં-વહેંચાંતાં (Divisions) નાનાં હવાનાં છીદ્રો (Air cells—Alveoli) ને વળી નાની શીરાઓ (Capillaries) ની જાળ પંથરાય છે.

મોટાં માણસનાં દરેક ફેફસાંની શક્તિ-વિસ્તાર-કાયનાત (Capacty) ૩૩૦ કયુબીક ઇન્ચ (Cub. in.) છે. (૩૫ કયુબીક ઇન્ચ = ૧ પાઇન્ટ).

Lymph. લોહીની રસીનો પોષણકારક ભાગ (Nutritive material) જે નાની શીરાઓની પતલી દિવાલો (Thin walls of the capillaries) માંથી ફેલાઇ-પેસશ થઈ મૂળરેશાઓ (Tissues) ની બહારની જગ્યાઓ (Spaces) માં નીકળી પડી-નાસી જઇ-ત્યાં અણુઓને (Cells) ભરે છે ને પોષણ આપે છે. આ રસીનો મોટો ભાગ બદલાઇ જઈ વળી પાછો એજ દિવાલો ફેરી કાળી શીરામાં આગળેજ રસ્તે પાછો ભેરાઇ જાય છે. કેટલોક ભાગ પસીના (Sweat) ને રસ્તે શરીર છોડી જાય છે અને બાજો ભાગ "લીમફૅટીકસ"

(Lymphatics). અનરસ વહાઇણીઓ મારફતે સીધી યા આડકત્રી રીતે મોટી કાળી શીરાઓ (Larger veins) માં જાય છે.

Lymphatic. રસીનો પોષણવાળો ભાગ લઇ જનાર નળીઓ યા વાસણો.

Lysis. એમાં "ક્રાઇસીસ" (Crisis)થી ઉલટું-ધીમે ધીમે તાવ અને તેનાં ચીન્હો ઓછાં થતાં જાય છે.

Malaria. આંતરે આંતરે આવતી યા ચઢીને પાછી "નૉરમલ"-શમેતાની થઇ-ઉતરી પાછી ઉપર ચઢતી (Intermittent fever) તે તાવ. એક જંતુને આભારી છે ને તે જંતુઓ એક મચ્છર (Mosquito) ના ડંખથી માણસાઇ શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેબી ભીણાશવાળી જગ્યાઓ (Marshes) જ્યાં મચ્છરો ઉભાઇ જાય છે, ત્યાં આ તાવ બહુ જોર કરી રહે છે.

Maxilla. જડબાનું હાડકું-હડપથી.-નીચેનું ડાચું.

Membrane. મૂળરેશા (Tissue) નું પટલું પડ જે અવયવોને ઢાંકે છે યા તેમની આસપાસ ફરી વળેલું છે, યા તો શરીરમાંનાં ખાડાઓ ને વાસણો નળીઓની દિવાલો બનાવે છે.

Meninges. ભેજાં, જ્ઞાનરજ્જુ અને બરડાની કરોડના કેટલાક ભાગો પર લાગેલાં પડો (Membranes).

Meningitis. ભેજાં-જ્ઞાનરજ્જુના ઢાંકણ યા પડનો સોજો.

Metabolism. જીવતી મૂળરેશાઓ (Living tissues) માં ચાલી રહેલા રસાયણીક ફેરફારો માટેનો સામાન્ય શબ્દ.

Microbe. એક જંતુ.

Micro-organisms. ઘણુંજ શુક્ષ્મ જંતુઓ જેઓ પોતાની ઘણીજ શુક્ષ્મ હાલતને લીધે નાગી આંખે દેખાતાં નથી, પણ માત્ર શુક્ષ્મદર્શક યંત્ર (Microscope) ની નજરથી દેખાય છે તે.

Mistura. પીવાની દવાઈ (Mixture), મીશ્રણ.

Mixture. બે યા વધારે ચીજો માત્ર ભેલમભેલી કીધેલી હોય તે, એ કાંઇ નહી છુટી શકે તેવાં ચોક્કસ ચીકટ બંધનથી જોડાયલી નવીજ બનતી વસ્તુ નથી તેમાં તો જોડાયલી ચીજો તેના અસલ અવતારમાં હસતી ધરાવે છે ને પોતાનો અસલ સ્વાદ–વાસ આપે છે. (Mechanical Mixture).

Morbid. દરદી (Diseased).

Mucilage. ગુંદર (Gum).

Mucus. રંગ વીનાની, ચીકણી–થૂના જેવી પ્રવાહી (Fluid), જે દિવાલ બનાવતો પડો (Lining membrane) માં પેદા થાય છે (Secrete) ને આ પડો જુદી જુદી નળીઓને લાગેલાં છે તેઓમાંથી આ પ્રવાહ બહાર આવે છે.

Muscles. સ્નાયુઓ–માંસો (Flesh).

Nasal. નાકને લગતું.

Needle. સોયો–શૂઇયા. ઘટબંધ (Closed and solid) યા પોકળ (Hollow) જેમાંથી પ્રવાહીઓ (Fluids) પસાર થાય છે. એ સીધી (Straight), (આકૃતિ A); અરધી વાંકી (Half curved), (આકૃતિ B); યા વાંકી (Curved), (આકૃતિ C); માં આવે છે. કદ (Sizes) : મોટામાં મોટી, લાંબટાંગ; નં. ૧; નાનામાં નાની, ઠીંગુજી; નં. ૩૪.



FIG. A.



FIG. B.



FIG. C.



NEEDLE-HOLDER

Needle Holder. સોય પકડનાર ચીપીઓ. એથી પકડી જો સીવ-વામાં સોય કામે લઇએ તો મજેની મક્કમ પકડાઇ રહે છે, પછી

સરી યા નીકળી જતી નથી ને કામ કરવામાં સરલ ને સહેલું થઇ પડે છે.

Nephritis. એક યા બન્ને ગુરડાનો સોજો.

Nitrogen. એક નહી દેખાય તેવી પ્રાથમીક હવા યા ગ્યાસ જે બળતીબી નથી ને જો બળતું થયું હોય તો તેને પોતાની હાજરીથી ટકવા દેતીબી નથી (Neither burn nor support combustion).

œdema or Dropsy. અંદરની મૂળ રેશાઓમાં પ્રવાહીનો સરોવર-સંચય યા જમાવો (Effusion).

œsophagus. જખાંનો નીચેથી-ફૅરીન્કસ (Pharynx)માંથી ખોરાક જે નળી હોજરીમાં ઉતારે છે તે (The Gullet).

Ophthalmic. આંખને લગતું.

Oral. મોંઢાને લગતું.

Organ. અવયવ. શરીરનો એક જુદો ભાગ જે કાંઇ પ્રત્યક્ષ કાર્ય બજાવે છે (Functions). જેને કુદરતે કાંઇ ખાસ કામ સોંપી આપ્યું છે. દાખલા તરીકે-હૃદય, આંખ, કાળજું.

Organic. અવયવોને લગતું.

Oxidation. ઑક્ષીજન સાથ રસાયણીક જોડાણ (Chemical Combination) કરનાર.

Oxygen. પ્રાણવાયુ નહી દેખાય તેવી ગ્યાસ. એને બાળી શકાતી નથી, પણ તે બળતાંને વધુ રોશન-બળવાન બનાવે છે (Supports Combustion). જીંદગી-જાનને ટેકવી રાખવા સામર્થ્યવાન છે (Maintains). હાઇડ્રોજન સાથ નહી છુટે તેવાં ને તમામ બદલાઇ ગયલા આકારમાં તે **પાણી** બનાવે છે. પાણીની બનાવટમાં રસાયણીક જોડાણ (Chemical Composition) થી તે ૧/૩ ભાગ ધરાવે છે. નાઇટ્રોજન ને બીજા ગ્યાસો સાથ મળી તે હવાનો ૧/૫ ભાગ રોકે છે.

Oxyhæmoglobin. ઑક્ષીજન ગ્યાસથી ભરાયલો લોહીનો રંગ (Blood dye).

Palate. ટાળવું. મોંઢાંનું છાપરૂં અને નાંકની જમીન બનાવે છે.

Pancreas. ચુશદો (Sweet-bread). એક મોટી ગાંઠ જે હોજરીની નીચેની બાજુ પર આવેલી છે. તેમાંથી "ઇનસ્યુલીન" (Insulin) નામનો એક રસ નીકળે છે, જે પાચનક્રીયામાં (Digestion) માં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. શરીર જે ખાંડ બનાવે છે તેના જથ્થા પર એનો કાબુ ભારે છે. જ્યારે તે કાબુ નીકળી જાય છે યા નબળો પડે છે ત્યારે મીઠી પિશાબ (Diabetes) નું દરદ ઉભરે છે.

Paralysis. સ્નાયુઓના સંકોચાવાનું યા કાર્ય કરવાના ગુણોનું (Contraction or powers or properties) યા આખા શરીરની ભાણની યા ગતીની શક્તિઓનું ગૂમ થવું, લકવો, શરીરના ભાગોની અશક્ત સ્થિતિ.

Pasteurization. એક રૂઢી કે જેમાં દૂધ શુક્ષ્મ જંતુઓરહીત બનાવવાની એક પદ્ધતિ-એ છે કે તેને ૧૪૫° ડીગરી ફૅહરનહાઇટ અને ૧૫૦° ડીગરી ફૅહરનહાઇટની ૩૦ મીનીટ સુધી ગરમી આપવી, ત્યાર પછી તે તાપને ૫૫° ડીગરી ફૅરહનહાઇટનીબી નીચે નાંખી દેવું.

Pathogenic. દરદ પેદા કરનારા.

Pathology. તે વિદ્યા છે, જેમાં દરદોનાં જાત, પ્રકાર ને કારણોની સમજણ આપવામા આવે છે.

Pelvis. પેટના ખાડાનો નીચેનો બેઠકનો ભાગ જે નીચલા અવયવો સમાવે છે. કૂક્કો (Bladder), સફરો (Rectum) અને ઓરતોમાં ગર્ભસ્થાન (Womb) ને તેની ગાંઠો.

Penis. મરદનો બચ્ચાંને જન્મ આપવાનો અને પિશાબનો અવયવ (Genital). મરદમાં બહાર નીકળેલો-લાંબો રહે છે. ઓરતમાં તે માત્ર એક બહારનાં નાકામાંજ પૂરો થાય છે.

Pepsin. હોજરીના જથરસ (Gastric juice), જે પાચનક્રીયામાં ભાગ લેય છે, ખોરાકમાં જે માંસનું તત્વ "પ્રોટીન્સ" હોય છે તેને આ ખમીર-સત્વ (Ferment) એજ જાતનાં વધારે પટલાં, વધારે જલદી પચે તેવાં નબળાં "પૅપટોન્શ" (Peptones) માં બદલી નાંખે છે.

Peptone. પૅપસીન (Pepsin) પ્રોટીન ઉપર અસર કર્યા પછી જે સાદા પ્રકારનું "પ્રોટીન" તત્વ મળે છે તે.

Peptonise. એક વડાં ધાડાં પ્રોટીનનું સાદુ-હલકું પચે તેવું પૅપટોન બનાવવું.

Pericarditis. હૃદયનાં પહેરણ-ઢાંકણ (Covering) નો સોજો.

Pericardium. હૃદય જે કોથળી-ઢાંકણ-માસનાં પહેરણમાં વીંટલાયલું છે તે.

Perineum. પેટની પોખાળને બંધ કરનારૂં નીચેનું ફાલકું. બન્ને પગો (Legs) વચ્ચેની મૂળરેશા (Tissue), પછાવડેથી સફરાનો બહારનો ખાડો-દરવાજો (Anus) અને આગળ જન્મ આપનારા ભાગોની વચ્ચેની ભરણી (Filling between Anus in the back and genital organs in the front).

Peristalsis. સંકોચાવવાનો ચાલુ રોહ (Continuous wave of contraction). આખી પાચનક્રીયાની નેહેરમાં-(Entire Digestive canal) જેની મદદથી સઘળો ખોરાક ઉપરથી તે નીચે સફરાના છેડા સુધી (Anus) આગળ ધકેલવામાં આવે છે-હંકરાય છે.

Peritoneum. આખાં પેટને અને ઘણાં અંદરનાં અવયવોને વીંટલાયલું ઢાંકણ.

Peritonitis. પેટને ઢાંકતા પરદાનો સોજો.

Phagocytes. લોહીનાં સફેદ કણો, જેઓ જંતુઓનો ભક્ષ કે નાશ કરે છે.

Pharynx. ગળાંનો ઉપલો ભાગ, જે નાંક અને મોંઢાં પછવાડે આવ્યો છે.

Phlebitis. કાળી શીરાનો સોજો.

Phlegm. બલગમ, થુંક (Sputum), શ્વાસના માર્ગે ડપકો (Mucus).

Phthisis. ક્ષયરોગ, ખઈ (Tuberculosis of lungs); ફેફસાંનું ખવાઇ જવું (Consumption).

Physics. વસ્તુનાં ગુણદોષ (Properties). તેનાં કદ, વજન, ગરમી, બંધારણ, તેની સ્થિતિ, નક્કર, પ્રવાહી કે હવાઈ અને આવી એક હાલતમાંથી બીજી હાલતમાં બદલાતાં (Physical change) નાં ફેરફારોનું જ્ઞાન મેળવવાની આ વિદ્યાની નેમ છે. ઇંદ્રિયજ્ઞાન શાસ્ત્ર.

Physiology. શરીરના ભાગો અને જુદા જુદા અવયવો શું અચૂક કાર્ય બજાવે છે તે શીખવનારી વિદ્યા.

Plasma. લોહીનો પ્રવાહી ભાગ, જેમાં કણુઓ (Corpuscles) તરતાં રહે છે (Float).

Pledgets. નાનાં રૂનાં પોહોરીયાં (Swabs). સાધારણ રીતે ચીમટા પર પકડીને યા ઝાડની સળી કે સાફ દીવાસળીની લાકડી પર ટોચે વીંટાળી વાપડવામાં આવે છે.

Pleura. બેમાંનાં દરેક ફેફસાંનું આ બેવડું યા બે પડોનું (Double membranes) ઢાંકણુ છે. તેનું અંદરનું પડ એક ફેફસાં સાથ ચીટકી (Adheres) તે ફેફસાંને પૂરૂં ઢાંકી દે છે (Encloses), જ્યારે બીજાં પડનો એક ભાગ છાતી (Thorax) ના ખાડાના એક ભાગની દિવાલ બનાવે છે અને બાકીનો ભાગ આ ખાડાને જુદા જુદા ખાંચામાં વેંહેંચી આપે છે. તનદુરસ્તીમાં આ પડો એકએકને અડેલાં (Touching) હોય છે અને માત્ર પછવાડે બરડાની કરોડ ઉપર શિવાય એકએક સાથે જોડાયલાં તેા નથી (Connected). આ રીતે તેઓ ખુદ ફેફસાંને છાતીની દિવાલ સાથ જોડે છે.

Pleurisy. એક યા બન્ને ફેફસાંનાં ઢાંકણુનો સોજો.

Pneumonia. ફેફસાંનો વરમ-સોજો.

Popliteal. ગુંઠણુની પછવાડેની જગ્યાનું.

Posterior. પછવાડે આવ્યું છે.

Posture. દરદી જે રીતે બેસે છે, સુવે છે તે અદા (Position).

Probe. એક બારીક રસી જેવો, પાતળો લાંબો પોલાદનો ખાસ બનાવેલો ટૂકડો. ડૉકટરો જખમમાં, નાકાંઓમાં (Holes), ખાડા (Cavities)માં સાફ કરી ખોસે છે કે તે કેટલો ઉંડો જાય છે અને

તે (Sinus). આંધરાં બાએની પૂરી માહિતી મેળવે છે. વળી તે દોરા યા પાતળી મલમલ, જખમ–નાકાં–નળી–ખાડામાં પૂરવા (Packing) વપરાય છે.

Prophylactic. અમૂક દરદને અટકાવનારી.

Proximal. મધ્યબિંદુની નકજદીકનું (Nearest the centre). દૂરનાં (Distal) ની સામેનું યા ઉલટું. દાખલા તરીકે : એક જખમાયલી લોહીની શીરાનો જે છેડો હૃદયની વધારે નજદીક હોય તે.

Pulmonary. ફેફસાંને લગતું.

Purgative. એક મજબુત જોલાબ. (Aperient is weak purgative). એ ત્રણ ભાગમાં વેંહેંચાયલો છે:—(*a*) સાદો–નાનો (Aperient); (*b*) મધ્યજોશનો–સાધારણ (Laxative); (*c*) જોશબંધ ઘણાં પેટ લાવે (Cathartic).

Pus. સડેલી યા ચેપી મૂળરેશાઓમાંથી ઝરે છે (Discharge). એની અંદર હજમ કરનારા લોહીના કણો, જંતુઓ, મૂળરેશાના અણુઓ (Cells) અને લોહીની રસીની એક જાત (Lymph) રહે છે. પરૂ.

Pustule. પરૂ ધરાવતું એક ધુમડું. પહેલાં રસી ધરાવે છે ને મોતીનાં જેવું હોય છે (Vesicle); પછી તેમાં ભારોભાર પરૂ ભરાય છે.

Putrefaction. સડો (Decay), ચેપથી બગડેલી હાલત, કોહી જવું, જંતુઓ કારબન ધરાવતી વસ્તુઓને બીગાડી નાંખે છે તે ક્રીયા.

Pylorus. જે છેડાથી હોજરી નાનાં આંતરડાં સાથ જોડાય છે તે.

Pyogenic. પરૂ બનાવતું.

Pyrexia. સાધારણ ગરમી કરતાં વધુ તાવ. તાવ, ૯૯° ડીગરી ફૅરહનહાઇટથી વધુ.

Radial. એ નામની હાથની કાંડી પર બહારની બાજુએ રાતી શીરા વહે છે તે–ખસુસ કરીને અંગુઠાની બાજુને લગતું કે કાંડીની બહારની બાજુને લગતું.

Radius. નીચલા હાથનું હાડકું, કોણી (Elbow) આગળથી નીકળી અંગુઠાની ઉપર બહારની બાજુએ કાંડીમાં આવ્યું છે.

Rectum. મોટાં આંતરડાંનો નીચલો ભાગ, સફરો. એનું બહારનું મોકું તે ઝાડા બહાર નીકલવાનો માર્ગ છે, મળનો માર્ગ (Anus).

Respiration. શ્વાસોશ્વાસ (Breathing). શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયા. કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ–એ કુદરતી દમ લેવાનો બંધ થઇ જાય ત્યારે તેની નકલ કરવાની રૂઢી (Artificial Respiration).

Rigor. ધ્રુજણી, લખલખું (Shivering).

Sacrum. બરડાની કરોડના છેલ્લા પાંચ જોડાયલા મણકા યા હાડકાં. Pelvis ની પાછલી હદ યા દિવાલ પૂઠનાં યા બેઠકનાં હાડકાં.

Saliva. થુંકની ગાંઠોમાંથી બહાર પડતો ખારનો ઝરો (Discharge) મોંઢામાં પડે છે. તેનો એક મુખ્ય ગુણદોષ (Property) એ છે કે તે ચોખાને ખાંડ બનાવે છે. તે વળી ખોરાકને ભીનો બનાવી નાના ટૂકડા યા લોંદા કરે છે કે તે સહેલાઇથી પચી જાય (Mastication).

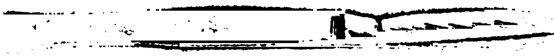
Salivary Glands. થુંકની ગાંઠો. આ નાના અવયવો થુંક પેદા કરે છે તે ગાલની ગાંઠો:—(૧) દરેક કા'નની સામે એકેકી આવી છે (Parotid); (૨) જીભની નીચેની (Sub-lingual); (૩) હડપચી–જડબાંની પછવાડે–અંદર વચ્ચોવચ આવેલી (Submaxillary).

Salt. કોઇબી રસાયણીક બંધાયલો પદાર્થ, એક તેજાબ યા તેજાબના ગ્યાશ, એક ખાર યા ધાતુ સાથે મળીને જે નવો પદાર્થ પેદા થાય તે. સાધારણ સોડા (Common soda salt) અને નીમક (Common salt) તેના દાખલા છે.

Saponify. સાબુમાં ફેરવી નાંખવું યા તો ફેરવાઇ જવું.

Saturated. ધરાયલું, છલોછલ ને ઠલોઠલ પીગળી ચૂકેલું. એક પદાર્થનો થોડોએબી વધુ ભાગ હવે એ મીશ્રણમાં પીગળી શકે નહીં.

Scalpel. એક બાજુની ધારવાળી વહાડકાપની છૂરી.



SCALPEL.

Scapula. ખભાંની ઢાલનાં, બરડાની કરોડના ઉપલા ભાગમાં આવેલાં, ઢાલરોકાં બે હાડકાં.

Scrotum. મરદના જનક ભાગ (Genital-Penis) ની નીચે એક માંસની કોથળી આવી છે (Scrotal bag) જે ઝુલતી છે ને તેની અંદર બાળકને જન્મ આપનારા વસાણાં પેદા કરનારાં મરદનાં અવયવો (Reproduction Organs) સમાય છે.

Secretion. એક પ્રવાહી, જેવી કે લોહી યા અવયવ એક ઝરા યા પાણી યા રસને છુટાં પાડે છે તે ક્રીયા. છુટી પડેલી વસ્તુઓ; પસીનો-થુંક-પીત-પિશાબ. આ ચીજો ઉપયોગી હોય જેમકે પીત (બાઈલ) યા નકામી હોય-ઉપરની બીજી ચીજો.

Sepsis. કોહવાટ, સડો, કોહી-સડી ગયલી હાલત.

Septic. કોહી યા સડી ગયલાં.

Septicæmia. દરદ પેદા કરનારાં જંતુઓ (Pathogenic Bacterias) અને તેના ઝેરો (Toxins) લોહીમાં ફરવાથી નીપજતું ઝેર.

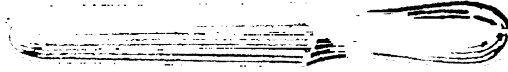
Serum. રંગ વીનાની પ્રવાહી જે લોહીનાં બંધાઇ જવાથી (Clot) લોહીમાંથી છુટી પડે છે. તે લોહીની રસી (Plasma) માં પણ તેનાં તેજક તત્વ "ફ્રાઇબરીન" (Fibrin) રહીત છે.

Skeleton. શરીરનું હાડકાંઓનું ચોકઠું.

Slough. મરી ગયલી મૂળરેશાનો કકડો, એક જીવતા ભાગમાંથી જે મૂવેલી મૂળરેશા છુટી પડે છે તે. સાધારણ રીતે ચેપી બગડેલા-સડેલા જખમો અને ઘર-ગુમડાં (Abscesses)માં મળી આવે છે. એક ફુલ્લાની વચ્ચેની સડેલી જગ્યા (Point) તે.

Spasm. તાણ. એક સખત (Rigid) સ્નાયુનું સંકોચાનુ (Contraction).

Spatula. એક ચપટું (Flat) ઓજાર જેનેથી મલમ યા ચીકટ વસ્તુઓ કાઢવામાં-મેળવવામાં (Mix) કે સાથે ઘસવા (Rubbing) માં આવે છે. પોલટીશો પાંડરવા યા જીભ મોંઢાંમાં નીચે દાબી રાખવામાં કામ આવે છે.



SPATULA

Spinal Canal. પીઠની કરોડના મણકાઓના જોડાયલા ભાગોથી બનાવેલી નેહેર યા ભાગોલ (Canal), તે ઉપરથી નીચે આખી લંબાય છે અને તેમાં જ્ઞાનરજ્જુ ને તેનો લંબાણુ લાકડી જેવો ભાગ સમાય છે.

Spinal Cord. ભેજાંનો લંબાયો ભાગ જે ઉપલી નેહેરમાં મેળાયલો છે. ખોપરી (Skull) ની હેઠળના એક મોટાં બાકોરાં (Opening) વડે તે ભેજા (Brain) માંથી તેનાજ એક અંગત ભાગ તરીકે સલંગ નીચે ઉતરે છે ને કમર સુધી (Waist) પોહોંચે છે. તેમાંથી આરપાર-આસપાસ ૩૧ જોડી ધમનીઓ (Nerves) ફુટી શરીરના દરેક ભાગોમાં ભળી જાય છે. આમ ભેજાંનું બધેબધ જોડાણ થાય છે (Linked up).

Spleen. તલ્લી. પેટની ઉપરની ડાબી બખોલમાં આ અવયવ આવ્યો છે. તેનું કાર્ય જુના થયલાં (Effete) લાલ કણો (Red-blood corpuscles) નો નાશ કરવાનો છે.

Sporadic. છુટોછવાયો ચેપી દરદનો હુમલો. એ બોહોળાં ફેલાયલાં સર્વવ્યાપકથી સામેનો અર્થ (Epidemic).

Spores. વિરૂદ્ધ સંજોગોમાં હૈયાત-ટકી રહેવાની જંતુઓનો તબક્કો-મુદત-હાલત (Resting form). આ વિરૂદ્ધ (Unfavourable) હાલત, તે સૂકાપણું (Dryness), ભારે ગરમી. જ્યારે તક મળશે-ફાવશે-સંજોગ સુધરશે ત્યારે તેઓમાંથી નવાં જંતુઓ પેદા થશે.

Sputum. થુંક-બલગમ (Phlegm). શ્વાસનાં માર્ગમાંથી ઠાંસવા સાથ બહાર પડતા પદાર્થો.

Sterile. જેની અંદર જીવતાં જંતુઓ હોય નહીં. સ્વચ્છ-જંતુ-રહીત (Aseptic).

Sterilise. જંતુરહીત બનાવવું.

Sternum. છાતીની શીપીનું હાડકું. કોઇટું-બરછી (Dagger) ના આકારનું છાતીનું-આગળનું-વચલું હાડકું (Breast-bone).

Stertor. ઘોરતાં હોઇએ તેવા સા'દ સાથ દમ લેવો.

Stomach. "પેટને ખાતર વેઠ"! હોજરી ખોરાકના ભાગોનો કોથળી જેવો અવયવ, જેની અંદર ખોરાકની નળી (Food Pipe or Gullet) ઉઘડે છે. પાચનક્રીયા કાર્ય કરે તે માટે એ ખોરાકને થોડો વખત પોતાનામાં રોકી રાખે છે (Holds up) અને ત્યારપછી પોતાના "પાઇલોરસ" નામના નીચેના છેડાથી ખોરાકને નાના આંતરડાંનાં પહેલા ભાગને સોંપે છે. તે પેટની અંદર આગળથીજ મૂકાઇ છે, ઘણે ભાગે જમણી તરફ-થોડી ડાબી તરફ દમના પરદા (Diaphragm) ની આડોઅડ નીચે છે.

Stupor. ઉંઘ-કેફ-અરધી બેશુદ્ધિ (Partial Insensibility).

Styptic. બંધ કરે તેવું (Astringent). થોડું લોહી જતું અટકાવનાર. દાખલાઃ-ફટકી (Alum) અને ટૅનીક આશીડ.

Subcutaneous. ચામડીની અંદર.

Superior. ઉપરનું.

Suppuration. પરૂનું પાકવું.

Suture. ટાંકા-વહાડકાપમાં, બિલાડીનાં આંતરડાં (Cat-gut) ની દોરી, રેશમ, ઘોડાની પુંછડી યા ગરદનના બાલ યા રૂપેરી કસબ જેવા તાર.

Swab. લીન્ટ, સન (Lint), મશલીન યા મલમલ (Gauze), યા તેવા બીજા કોઈ પોચા રેશાના ટૂકડા.

Sweat. એક સાફ પ્રવાહી જે મૂળરેશાઓ (Tissues) પેદા કરે છે (Secretes) અને ચામડીનાં છીંદ્રો (Pores) માંથી બહાર નીકળે છે (Exudes)-પસીનો (Perspiration).

Syncope. બેશુદ્ધ થઇ જવું-સનેપાટ (Severe Fainting).

Synovia or Synovial Fluid. તેલ જેવી પ્રવાહી જે સાંધાનાં બંધન પટીઓ (Synovial Membrane) માંથી નીકળે છે અને હીલચાલ કરતાં (Movable) સાંધાઓને નરમ બનાવે છે (Lubricates).

Tarsus. પગનાં હાડકાંઓની નીચેનો ભાગ, પગનો પંજો, સાત હાડકાંનો બનેલો એડી યાને પગનો મહેરાબ (Arch) આરકું બનાવે છે.

Thoracic. છાતીને લગતું.

Thoracic Duct. લીમ્ફ લઇ જતી અન્નરસ વાહીનીઓ, નીચલા હાથપગો, નીચલાં ધડ, આંતરડાં, અને શરીરની ડાબી બાજુ બધું અન્ન એક મૂખ્ય વાહીનીમાં ખાલી કરે છે તે **ઠોરાશીક ડક્ટ** છે. તે પેટમાંથી શરૂ થાય છે. બરડાની કરોડનાં મણકાની સામેથી આગળ વધે છે. તેના ઉપલા છેડા ઉપર તેની ઝડપથી ડાબી બાજુ જઈ ગરદનની મોટી કાળી શીરા-સબકલેવીયન વેન-"કૉલરબોન"ની નીચેની (Left Subclavian vein) તેની અંદર ખાલી થાય છે (Opens into). જમણા ઉપરના ભાગોની અનરસવાહીની તેમજ માથાંની અને ગરદનની જમણી બાજુની નળીઓ એક નાની ખાસ નળી (Right lymphatic duct) માં થઇને જમણી સબકલેવીયન કાળી શીરા (Right subclavian vein) માં ખાલી થાય છે.

Thorax. ગરદન અને પેટ વચ્ચેની પોલાણ યા ખાડો, બાજુમાં પાંસળીઓથી બંધાયલો, નીચે પેટથી ડાયાફ્રામ (Diaphragm) છુટો પાડે છે. છાતી (Chest).

Tibia. ઘૂંટાનું હાડકું. નીચેના પગનું ગુંઠણથી પગના પંજા સુધીનું આગળનું યાને અંદરનું હાડકું (Shin-bone).

Tissue. મૂળરેશા. અવયવો ને શરીરના બીજા બધા ભાગો જે પદાર્થનાં બન્યા છે તે. મૂળરેશા ત્રણ વીભાગની હોય છે:—સ્નાયુઓની-હાડકાંની-જ્ઞેંજાને લગતી યા ધમનીની (Muscular, bony and Nervous Tissues). બધી મૂળરેશાઓ અણુઓ (Cells) ની બનેલી હોય છે. અને એ અણુઓ જેવી જુદી જુદી રીતે ગોઠવાયા છે તે પર તેઓ એક બીજાથી જુદા પડે છે.

Tonsils. બે મૂળરેશાના ડક્કાઓ-ટૂકડાઓ (Masses). એ મોઢાંના પછવાડેનાં ભાગમાં ગળાંનાં દરવાજા (Entrance to the Throat) ની એકેકી બાજુ પર એક એક આવેલા છે. અવાજ કાઢવામાં અને ગળાંને સાફ રાખવામાં કામ લાગે છે.

Tonsilitis. એક યા બન્ને ગળગાંઠોનો સોજો.

Toxin. જંતુઓ જે ઝેર પેદા કરે છે તે.

Trachea. શ્વાસની નળીનાં ઉપરનાં મહેરાબ (Larynx) થી જે નળી ફેફસાં તરફ જવા ઉતરે છે તે. ગરદનમાં ખોરાકની નળીની સામે ને બહાર આવી છે.

Tuberculosis. ખહીનાં જંતુઓ (Tubercle Bacillus) થી પેદા પડતું-બધું ભખી ખાનારૂં-દરદ, જેના સપાટામાં સામટાં યા છુટાં ઘણા અવયવો પકડાઇ જાય છે.

Ulcer. અંદરનાં પડો (Mucous Membranes) યા ચામડી ઉપર થતા ઉંઘાડાં ઘડો (Open Sore).

Ulceration. ઉંઘાડાં ઘડોનું પેદા પડવું યા થવું.

Ulna. નીચેના હાથનું (Forearm) એમાંનું એક અંદરનું યાને નાની આંગળી તરફનું હાડકું.

Umbilicus. દૂંટી (Navel). કોઇ વખત તે ઉંઘડી જઇ અંદરનું આંતરડું ચામડીની નીચે ઉતરી આવી અંતરગળ (Hernia) બનાવે છે. પેટમાં માતા ને બચ્ચાંને લોહીનાં પોષણમાં જોડનારી એ કડીનો-બાકી રહેલો કાપી કાઢેલો ને બાંધી દીધેલો-છેલ્લો છેડો છે.

Ureter. પિશાબને એક ગૂરઠામાંથી ફુક્કામાં લઈ જનારી નળી. જ્યારે પિશાબનો એક કાંકરો યા પથરી તેમાં ફુક્કામાં પોહોંચવા અગાઉ અધવચ્ચે અટકી જાય છે ત્યારે મોટી વેદના, ઉલટી, વગેરે થાય છે તેને **"ગુરડાની આફત"** (Renal Crisis) કહે છે !

Urethra. ફૂક્કામાંથી બહાર પિશાબ નીકળવાનો માર્ગ યા નળી. પિશાબની ખૂદ નળીનોજ ભાગ તે (Urethra), પણ તેને સમાવતો બહારનો **મરદનો** ભાગ તે (Penis).

Urine. પિશાબ. ગુરડાએ લોહીમાંથી છુટી પાડી-તારવી લઈ-કાઢી નાંખવા માંગેલી (Secreted to be excreted) પ્રવાહી. ગુરડામાંથી ઉપર જણાવેલી "યુરીટર્ઝ" નળીઓ તેને ફુક્કા (Bladder)માં લઇ જઈ ખાલી કરે છે. જ્યારે ફુક્કો દલાદલ ભરાય છે ત્યારે તે ખાલી કર-

વાની ખ્વાહેશ-માંગણી-હાજત (Desire to Micturate)-પિશાબ કરવાની ટેવ થાય છે અને વખતોવખત પુક્કાની નળી (Urethra) જે બહારનાં જનતાં અવયવમાં આવ્યું છે તે વાટે બહાર વખતોવખત નીકળી જાય છે. બુઢાં માણસો યા બચ્ચાંઓને જે "મૂતરી ભરવાની" આદત કોઇવાર પડે છે તે પુક્કા યા પિશાબની નળી ઉપરનો કાબુ જતો રહેવા યા નબળો પડવાને લીધે બને છે (Incontinence of urine). લકવા-ભેજાંની બીમારીઓ પર તે કાબુ તદનજ નીકળી જવાથી બેકાબુ ચાલુ પિશાબ ટપકયાજ કરે છે. તેમ વળી (Stricture) યા બંગ થઇ જવાથી સુજાકની બીમારીમાં (Gonorrhoea) કેટલાંક દરદો તે અતરાફ યા બાજુના ભાગો પર વહાડકાપથી નળી દબાઇ યા બંધ યા નાની થઇ જવાથી પિશાબ અટકી જાય છે યા દુખભરીને ધીમી-બેધારી બને છે ને જાતજાતનાં કદનાં નાનાં મોટાં કેડીટરો યા નળીઓ મૂકી ઉતારવી પડે છે. પિશાબની નળીની દિવાલોના સ્નાયુ-ઓથી તાણને લીધે જકડાઇ જાય છે ત્યારેબી એજ મુશ્કેલી ઉભી થાય છે.

Uterus. જન્મ પ્રભાવ-ગર્ભસ્થાન-બાળવાસ (Womb).

Uvula. જીભનાં મૂળ (Root of the tongue)ની ઉપર પોચાં-નરમ તાળવાં (Soft palate) માં એક નાનું જીભનું ટીચકું નાચતું ફરે છે-પાછળી-જીભની પૂટલી-તે શ્વાસ અને ખોરાકની નળીઓ વખત ને જરૂરસર ઉંધાડી રાખનારી ચોકીદાર છે.

Vaccine. એક જંતુની મેળવણી (Preparation) જેમાં જંતુ ને તેનાં ઝેર (Toxins) ની મેળવણી કોઈ અમુક ચોક્કસ (Specific) ઉડતાં દરદનાં અટકાવ (Prevention) માટે પીચકારીથી દાખલ કર-વામાં આવે છે.

Vagina. ગર્ભસ્થાનનો દરવાજો.

Vein. કાળીશીરા. શરીરનું અસ્વચ્છ-કાળું-ઘટ લાલ-બગડેલું લોહી, નાની શીરા (Capillaries) માંથી મેળવી હ્રદયને પોહોંચાડે છે.

Vertebral Column. બરડાની કરોડોનો મહેરાબ યાને ગરદન-બરડા-કમર-બેઠક-છાતી-પૂછડાંનાં નાનાં મણકાઓનો મીનારો, જેની

અંદરથી ભેજાંને જ્ઞાનરજ્જુનો ભાગ પસાર થાય છે (Spinal Column or Back-bone). ૩૩ ગોળ ને બેઠાં-સંગીન હાડકાંઓની પોકળ નળી સાથની કમાન. જેની બરડાની કરોડ નબળી, તે માણસની કીમતજ નહી!

Viscus. મોટાં અંદરનાં અવયવોમાંનું એક.

X-Rays. વીજળીનાં કીરણો. તે શરીરનાં હાડકાંમાં યા માંસ-સ્નાયુઓમાં કાંઇ બહારની ચીજો આવી પડી છે કે તે જોવા માટે વપડાય છે, કેટલાંક દરદો પારખવા માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે, કયા ભાગને અને કયાં ઇજા થઇ છે તે જોવા, તથા કોઈ દરદના ઇલાજ તરીકે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

ભાષાંતર કરનારની ઉમીદ.

જો આ ઘણી વાંચવાજોગ અસલ કેતાબની હયાં આપેલી સુચનાઓ-સલાહો સંભાળથી વાંચવામાં યા લક્ષમાં લેવાગાં આવશે યા તેની ઉપર અમલ કરવામાં આવશે યા તો તે દુખી આલમ કે દરદી જનતાનાં કે આપણાં દેશવતની અને હમશેરીઓનાં દૂખની વખતે તેઓને સહાય થવામાં-આરામ આપવામાં-મદદ કરવામાં તેનો ઉપયોગ થશે અને જનતા તેનો ફાયદો ઉઠાવશે તો તેથી આ ભાષાંતર કર્તાએ અને તે લખનારી અસલ કાબેલ બાઇઓએ તે પર લીધેલી અથાગ શ્રમ અને મહેનત વળી રહેલી ગણાશે. જે દયાના ઉંચા આદર્શોથી પ્રેરાઈ જે **સેંટ જૉનની** ભલી સંસ્થા પ્રજાને કેળવવાનું મહાન કાર્ય કરી રહી છે તેનુંબી ગવાશે ને તેનેબી જશ મળશે! તથાસ્તુ! આમીન!

અનુક્રમણીકા.

દવાઓ—ચાલુ પાનું

ધ

ન

પાનું

પ

ક્ષ



બીમારની ઘરગથુ સારવારનો
હિંદી વધારો.

(INDIAN SUPPLEMENT TO HOME NURSING).



બીમારની ગરગથુ સારવારનો હિંદી વધારો.

(INDIAN SUPPLEMENT TO HOME NURSING).

સૅન્ટ જૉન ઍમબ્યુલન્શ ઍસોસીયેશનની હિંદી શાખા માટે મંજુર થયલું અભ્યાસ પુસ્તક (Text-book).

મીસ મારગ્રેટા ક્રેગ, ઍમ.એ. (કોલમ્બીયા યુનીવરસીટી),
આર.ઍન., બી.ઍસસી. (કૉલેજ ઑાવ વુશટર, હૉપકીન્સ
હૉસ્પીટલ) તરફથી રચાયું છે.

સૅન્ટ જૉન ઍમબ્યુલન્શ ઍસોસીયેશન હિંદી મધ્યસ્થળ (Head quarters)
ન્યુ દીલ્લી.

પહેલી આવૃતિ. પહેલું પ્રકાશન. (૫૦૦૦ પ્રત : નકલો).

૧૯૪૮.

મીસ મારગ્રેટા ક્રેગ, ઍમ એ., (કોલમબીયા યુનીવરસીટી).
આર.ઍન., બી.ઍસસી. (કૉલેજ ઑાવ વુશટર, હૉપકીન્સ હૉસપીટલ)
એમના રચેલાં સેન્ટ જૉન ઍમબ્યુલન્શ ઍસોસીયેશનની
હિંદી શાખા માટે મંજુર થયલાં

"બીમારની ઘરગથુ સારવારનો હિંદી વધારો"

—વાળાં પુસ્તકનું ગુજરાતી ભાષાંતર

કર્તા

શ્યાવક્ષ અરદેશર પેમાસ્તર,
તે સી.ઍસ.આર., ઍ.આઈ.પી., સી.ઍમ ઈ. ઍફ.સી.પી.ઍસ.,
ઍલ.ઍમ. ઍન્ડ ઍસ. ઍફ.ઍલ.ઍસ.દી., જે.પી. વગેરે.
ઍસોશીયેટ કમાન્ડર બ્રધર ઑાવ ધી વૅનરેબલ ઑારડર ઑાવ સેન્ટ જૉન,
મેજર, લેટ આઈ. ઍમ. ઍસ.

૧૯૪૮.

અનુક્રમણિકા—સાંકળિયું.

(Contents).

દીબાચો (Introduction)

સારી દુનિયામાં તનદુરસ્તીના એકજ મૂખ્ય (Fundamental) પાયાના નીયમો-કાયદા સર્વ પ્રજાઓને-લોકોને લાગુ પડે છે અને તેથી બીમારોની ઘરગથુ સારવારનાં અભ્યાસ પુસ્તક (Text) માં શીખવાયલાં-દરશાવેલાં સિદ્ધાંતો (Principles) બધા દેશોને માફક આવે છે. તોપણ દૂનિયાના જુદા જુદા ભાગોમાં અને હિંદના જુદા જુદા વીસ્તારોમાં જુદા જુદા સંજોગો હસ્તી ધરાવતા હોવાથી ફરકો તો પડે, જેવાં કે ૠતુ-આબો-હવા (Climate); ગરમ દેશોનાં અને ખૂટનાં દરદો (Tropical and Deficiency diseases) ની હસ્તી ને હાજરી (Prevalence); રીત રીવાજો ને જીંદગી જોગવવાની જુગતીઓ (Ways of life and Customs) અને તેમાં એ શીખવેલાં સિદ્ધાંતો લોકોની ખાસ જરૂરીયાત મુજબ સાદી અક્કલ અનુસાર ઘટતા ફેરફારો સાથ લાગુ પાડવાં. સામાન્ય જનતાની તનદુરસ્તી એક એવી મોટી પ્રજાકીય મીરાશ-એક એવો મબલખ ખજાનો છે ("એક તનદુરસ્તી હઝાર ન્યામત"!) (Important treasure) કે જેને માટે એક સારી પ્રજા જવાબદાર છે! બીમારની ઘરગથુ સારવારનો અભ્યાસક્રમ લેનાર દરેક વિદ્યાર્થિએ પોતાના ઘરનાં માત્ર **બીમારનીજ** સંભાળ કેમ લેવી **તેજ શીખવાનું નથી**, પણ આરોગ્યતા શાસ્ત્ર પ્રમાણે પોતે અને સગાંવહાલાંઓએબી કેમ તનદુરસ્ત રહેવામાં મદદ કરવી તે જાણવાની જરૂર પડે.

હિંદમાં તનદુરસ્તીની સપાટી (Level) ઘણી નીચી (Low) છે. અટકાવી શકાય તેવા ઉપદ્રવવાળાં દરદો (Preventable Epidemic Diseases), જેવાં કે સહીયદ (Small-pox)-સીતળા, ટાઇફોઇડ તાવ, મરડા, (Dysentery), કોહલારા, મેલેરીયા બહુ બોહોળાં ફેલાયલાં છે. ૬૧,૬૫,૨૩૬ મરણોમાંથી ૧૯૩૯ માં મેલેરીયાને ફાળે ૧૪,૧૧,૬૧૪, સહીયદ-સીતળાને ૪૮,૧૦૩, કોહલારાને ૯૭,૫૬૬ અને મરડા અને અતેસારને ૨,૬૪,૩૦૦ નોંધાયાં હતાં!

ખહી-ક્ષયરોગ (Tuberculosis) તો દર વરસે વધતોજ જાય છે અને વધુ ધાસ્તીભર્યો મામલો (Menacing Problem) રજુ કરે

છે! દરદોના હુમલા ખમવાની અને તે સામે રક્ષણ કરવાની પ્રજાકીય શક્તિ (Popular Resistance) ઘટતી યા નીચી પડતી-થતી જાય છે. ખોરાકની અછટ-તંગીથી થતી હાલત (Malnutrition) અને પૂરતાં પોષણ વગર થતાં દરદો (Nutritional Diseases) જગેજગ ડોળા ઘૂરકે છે! (Omnipresent). આ તનદુરસ્તીની તમામ નબળી સપાટી (The low level of health) બ્રીટીશ હિંદમાં જીંદગીની ટૂંકી હદમાં (Expectation of Life) માં જણાઇ આવે છે! **હિંદીવાનની** ભર ઉમીદોથી ભરેલી **જીંદગીની દોરી-હદ (Life Average) ની રાસ માત્ર ૨૭ વરસની તમામ ટૂંકી** આવે છે, જ્યારે **ઑસ્ટ્રેલીયામાં** તે **૬૭ વરસની** અને **ઈંગ્લાન્ડ-વેલ્સમાં** તે **૬૩ વરસની** છે! **જરમનીમાંબી ૬૩ વરસની,** જ્યારે જાપાનમાં તે **૪૭ વરસની** છે. આ અતિ દીલગીરીભર્યો સફો—આ હિંદની દૂરદશા* સુધારવાનું-બદલવાનું કામ તેની પોતાની પ્રજાજનો આગળ એક મહત્વતાનું કાર્ય રજુ કરે છે.

જેઓ બીમારની ઘરગથુ સારવાર કરવાના શીક્ષણ પર દાખલ થાય છે તેઓ સામને પોતાના દેશવતનીઓની તંદુરસ્તી અને જીંદગી સુધારવાની મહાભારત ટક ઉભી થાય છે!

* મી૦ જોન બી. ગ્રાન્ટની હિંદની તનદુરસ્તી, પાનું ૩ જું.
(Grant, John B.—The Health of India, page 3).

પ્રકરણ ૧ લાં પર થોડીક વધારાની નોંધ—નૂકતેચીની—સરેહ.
(Supplementary Note on Chapter I).

ઘરગથ્થુ બીમારની સારવાર કરનારી પરીચારીકા.
(The Home Nurse).

જેબી કોઈ તનદુરસ્તી—આરોગ્ય શાસ્ત્રના કાયદાઓ ને નીયમોનું જરાબી જ્ઞાન ધરાવતું હોય તેને માથે માત્ર તેનાં દરદીની તનદુરસ્તીનોજ નહી, પણ તેની પોતાની તબિયતનીબી મોટી જવાબદારી રહે છે. દરેક પરીચારીકાએ માત્ર પોતાના હોઠથીજ તનદુરસ્તીના નીયમો પઢાવવાના—શીખવવાના નથી, પણ પોતાના તનદુરસ્ત—ચોખાં જીવનથી તેનો દાખલો પૂરવાર કરવાનો છે.

કોઈબી માણુસ પોતે નબળું યા બીમાર હોય, તો, પોતાના દરદીની સંતોષકારક સારવાર તો તેનાંથી કરવાનું અશકયજ છે કે જેવી સબળ માવજત, જો તે પોતે પૂરબહારમાં હતે તો, કરી બતાવતે! એક નર્સની તો ફરજ છે કે તેણીએ હંમેશાં સાજુંજ રહેવું! ચાલુ સખત કોશેશ કર્યાથી ને તનદુરસ્તીના બધા કાયદાનું ચીવટાઇથી પોષણ કરવાથીજ આ નેમ પાર પડે અને તેમ થઈ શકે! એક પરીચારીકા જે હંમેશાં પોતાનોજ પહેલો ખ્યાલ રાખે, પોતાનાજ જીવને વહાળો ગણે, પોતાનેજ બચાવ્યા કરે તે કાંઇ ફત્તેહમંદ યા પસંદ કરવાજોગ નર્સ ગણાય નહીં!—પણ વળી તે પરીચારીકાબી—જે એમજ ધારે કે તનદુરસ્તીના નીયમો સારી દુનિયાને માટે છે—શીવાય કે તે પાળવાથી તેણીજ એકલી મૂક્ત યા માફ રહી શકે—પોતાને માટે આશાએશની જરૂર સ્વીકારે નહી, બહારની કસરત કરે નહી, પોષણ આપનારો ખોરાક લે નહીં તે હંમેશાં જયારે તેણીના દરદીને તેણીની ખરીજ ગરજ હોય ત્યારે કટોકટની વખતેજ તેને સાવ દગો દે છે એ આપણો અનુભવ છે; કારણ તેણી એક લાંબા, મૂશ્કેલ સારવારના બોજા હેઠળ જરૂરની વેળાજ કચડાઇ જાય છે.

અંગત સ્વચ્છતા (Personal cleanliness) ખુદ નર્સને પોતાને માટે ઘણીજ જરૂરી છે; કારણ તે ચાલુ દરદનાં સડા ને ચેપનો સામનો કરે છે. દરદીના સમાગમમાં આવનારી પરીચારીકા માટે એક રોજીંદું સ્નાન (Daily bath) તો અવશ્યનું છે. કામથી રૂખસદ પામતાંજ (Getting off-duty) એક ગરમ ધ્રુશલ લઇ લેવાની આદત પાડેલી સારી છે! તેમજ વળી સઘળાં કામનાં કપડાં તો બદલી નાંખવાંજ જોઇએ! જો ઉડતી બીમારી (Infectious case) નો દરદી હોય તો નર્સે ગરમ પાણી ને છુટથી સાબુનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કેસ પર પહેરેલાં કપડાં ધોબીને ત્યાં મોકલવાં. ઉકાળીને ખરાબ કરવાં નહીં. કપડાં સાદાં જોઇએ! મોટી મોટી ઝુલતી ઝાલરો ને બાંયો, જે જગે જગ બધે પડી ખરડાયા ને વચ્ચે આવ્યા કરે તેવું નહીં જોઇએ. સફેદ કપડાંની સારી યા ડ્રેસ પસંદ કરવાજોગ છે. જ્યારે દરદી આગળ કામ કરતાં હોઇએ ત્યારે સારીનો છુટો લબડતો છેડો કમર આસપાસ વાળી બોસી દેવો (Tuck in).

હિંદીવાનોમાં જેવાં કપડાં દીલમાંથી કાઢયાં કે તેને ધોઇ નાંખવાની રીત ઘણી સારી છે. દરદીની સારવાર કરનારી નર્સોના બાબમાં તો એ રીવાજ ખાસ પસંદ કરવાજોગ છે.

જરજવાહીર–દરદાગીના ભારોભાર દરદોનાં જંતુઓને આસરો આપનારાં ઠરેકાણાં પૂરાં પાડે છે. વળી તેઓને જંતુરહીત બનાવવાંબી મૂશ્કીલ છે.

બીમારની માવજતમાં તેથી એનો ભારોભાર ઉપયોગ દૂર કરવો જોઈએ. જ્યારે હિંદી બાઇ એમ ધારે કે વીંટી–બાલી–બાંગડી વીનાની જીંદગી બળી ત્યારે તેણીએ દરદીની સારવાર કરવાની વાતજ માંડી વાળવી! જો આ કાતીલ જંતુઓ જે ગંભીર ખરાબી કરે છે તે તેઓ જોઇ શકતાં હોય તો ખરા જોખમ ઉપર તેમની આંખ ખોલે ખરી! લાખ જંતુ માત્ર આંગળાં ને વીંટી વચ્ચે ભરાઇ બેસે તોબી બળાનેબી ખબર પડે નહીં કે દેખાય નહીં! દરદી તરફના મન ભાવે તેટલાં જંતુઓ શાહુકારીથી ઉપાડી જવાની જગ્યા તે–મનમાં માઠું લેવું નહી!–પણ

ખુદ નર્સના પોતાના **નખો છે!** નખો ઘણાજ બારીક રાખવાં ને "નેલ બ્રશ"**થી** ઘસી ઘસીને સાફ કરવાં યા સંતરા-નારંગીની લાકડીથી (Orange-wood stick) સાફ કરવાં, નર્સે પોતાના હાથો એક નરમ-હલકાં (Light) જંતુનાશક પાણીમાં વારંવાર સાફ કરવા.

ખુદ નર્સે પોતાના દાંતો સવાર સાંજ બ્રશ ને મંજન વડે ઘસી ઘસીને સાફ રાખવા. દરેક ખાધા પછી જંતુનાશક પાણીના કોગળા કરવા. કોલસા ને નીમકની ભૂકી વાટી તેનું મંજન ઘણું સારૂં છે યા તો બજારમાં મળતા કોઇપણ સારા "પેસ્ટ"નો ચાલુ ઉપયોગ કરવો. ગરમ પાણી ને ચમચી વાટેલું નીમક ભેળી કરેલા કોગળા (Gargles) "સસતા ને સીગનપોરની જાત્રા" જેવા છે! મોંઢાંમાંનો ને ગળાંમાંનો સઘળો સોજો તેના ચાલુ ઉપયોગથી દૂર થાય છે. નર્સને બીમારના તબીબનાં વડપણ હેઠળ કામ કરવાનું છે એ બીના હરગેજ ભૂલવી નહીં. તે સાથે વળી આબી યાદ રાખવાનું છે કે તેણીની ફર્જ તેણીની સામે જાગૃતી, પ્રગટી, જ્ઞાન, સેવા, પરમાર્થ, અક્કલ હુશીયારીનું મોટું ક્ષેત્ર ખૂલ્લું કરે છે.

તેણીએ સુંઠને ગાંઠયે ગાંધી બનવાનું નથી! "અલ્પ જ્ઞાન-મહા પાપન" કહેતી યાદ રાખવી. તેણીએ પોતાની જોખમદારીએ મન ગમે તેમ દવાઓ ગમે તેવી ભલી નિષ્ઠાથી પણ ના તો તૈયાર કરવી-ના તો મંગાવવી! બીજીબી બારીક બીના યાદ રાખવી. દરદી પોતાની લાંબી, વેદનાભરી બીમારીથી હદબહાર કંટાળી જઇ ઘણીવાર પોતાનો તબીબ બદલવા અને દવા મનગમતી રીતે લેવા માંગે છે. તેણીએ તેથી જવાબદાર તબીબના હુકમ વગર કશાબી ઇલાજ કરવા નહીં-શિવાય કે કોઇવાર ઘણોજ ગભરાટ હોય ને તે તબીબ કેડેબી મળી શકતો નહી હોય ને તેની સલાહ નહીં લેવાઈ શકાતી હોય તોજ **તેવા ખાસ સંજોગોમાંજ** તેણીએ પોતાનું મગજ ઠંડું રાખી, સગાંવહાળાંને વીશ્વાસમાં લઇ, કાંઇ ઉપાય અજમાવવો, પણ પહેલી ટકેજ તે બીના તે તબીબને જણાવી દેવી, જેથી જો કાંઈ વધુ પગલાં લેવાં હોય તો તે બીમારના હિતમાં લઇ શકે! દરદીની તબીબ બદલવાની માંગણીના બાબમાંબી

તેણીએ પોતાની પાક ફરજ સદા યાદ રાખવી. તબીબી ધંધાદારી કાનુન (Ethics) મૂજબ એક તબીબ જ્યારે એક દરદીની સારવારમાં હોય, ત્યારે તે દરદી કદીબી બીજા કોઇ ડૉકટર પાસથી, તે પહેલા જવાબદાર તબીબને એ વાતની જાણ કર્યા વગર, દવા યા સલાહ લઇ શકે નહીં. ના–એટલુંજ નહીં, પણ જો પોતાના એક ગોઠ્યા સાથ આવી ખરાબ ચાલ ચલાવવામાં આવી છે એમ બીજા લાયકાતવાળા નવા ડૉકટરના વખતસર જાણવામાં આવે તો તે પોતે એ કેસમાં કશોબી ભાગ લે નહીં! જેમ બીજા ધંધામાં બને છે તેમ હયાં ડૉકટરોમાંબી "ટ્રેડ-યુનીયન" ના કાયદાઓ—(Professional Etiquette) યાને ધંધાદારી ચાલચલગતના નામ હેઠળ ઘણા સખત ને બંધનકર્તા છે ને તે કોઇ ડૉકટર જાણીબુજીને તોડી શકતો નથી!

ખુદ દરદીને માટે એકેકથી અંજાણ તબીબોની સલાહ બાઝે વખતે ઘણીજ જોખમભરી નીવડે છે. આમ બન્ને માટે તે અપજશભરી છે. પોતાના ડૉકટરની મંજુરી વગર સગાંવહાળાં ને દોસ્ત આશનાઓની સલાહો સ્વીકારી લઇ તબિયત સાથ ચેડાં કાઢવાં–દરદ સાથ આશનાઇ કરવી તે આતશ સાથ રમવા (Playing with fire) બરાબર છે.

આ પ્રકરણમાં આપેલી આ બધી નસીયત (Advice) તમામ **અંગત** (Personal) છે. કેંઇ કદાચ લગારીક કડવી હશે. પણ તે ખુદ નર્સના પોતાના ફાયદા ને હિત માટે આપવામાં આવી છે એ વાત સત્ય માનવી!

પ્રકરણ ૧ લાં ઉપર સવાલો (Questions on Chapter I).

---

૧. બીમારીના બાબમાં તબીબની અને પરીચારીકા (Nurse) ની જુદી જુદી–સંપૂર્ણ ફરજો શી છે?

૨. એક સારી નર્સની લાયકાતો (Qualifications) શી હોવી જોઇએ?

૩. જ્યારે એક નર્સને ફુરસદ હોય (Off-duty) ત્યારે તેણીએ પોતાનો વખત કેમ રોકવો જોઇએ?

૪. **ઘરગથુ માંદાંની સારવાર (Home Nursing) અને પ્રાથમિક મદદ (First Aid)** વચ્ચે શો ફરક (Difference)?

૫. દરદીની હાલતનું બારીક અવલોકન (Observation) કરવાની શી અગત્યતા છે તે દરશાવો અને નર્સની રોજીંદી ફરજોમાં તે શક્તિ કેમ વાપરવી?

૬. ખુદ નર્સની પોતાની તબિયતની સંભાળ લેવાની તેણી ઉપર શી જવાબદારી પડી છે.

૭. ઘરગથુ સારવાર કરનારી પરીચારીકા સુખશાંતિને આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં કેમ શીક્ષણ આપી શકે?

૮. નર્સની ખુદ પોતાની જાતી જીંદગીમાં અંગત સુખશાંતિ જાળવવાનાં નિયમોમાં અગત્યની શી શી બાના છે.

૯. જો એક નર્સ સંભાળભરી નહી થાય તો અજાણે તેણી દરદ કેમ લઈ જઇ શકે યા ફેલાવી શકે?

૧૦. એક નર્સે કઈ એબો–ખોડો (Faults) થી દૂર રહેવું જોઇએ યા બાઝ આવવું જોઇએ?

પ્રકરણ ૨ જા પર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

કાંઇ ખાસ વધારાની નોંધ-નુકતેચીનીની જરૂર નથી, કારણ કે કમીટી એવાં અનુમાન પર આવી હતી કે **લંડનની સેંન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશને** જે બાબદની સંભાળભરી ચુંટણી કરી હતી તેજ સ્વીકારવા લાયક હતી. માત્ર રૂતુ, સંજોગો જ્યાં ખાસ કરીને જુદા પડતા હોય અને રીત-રીવાજો-જીંદગી જોગવવાની જુકતીમાં ઘણોજ ફરક હોય ત્યાંજ વધારા કરવાનું પ્રસંગોપાત ગણાય.

પ્રકરણ ૨ જા ઉપર સવાલો.

૧. માણસાઈ શરીરનાં બંધારણ (Structure) નો કાંઇક ખ્યાલ આપશો ?

૨. શરીરનાં ઘણાજ જરૂરી (Vital) અવયવો-ભાગો કયા કયા દાબડાઓ-ખાડાઓમાં (Cavities) રાખવામાં આવ્યાં છે ?

૩. આ દાબડાઓ-સંદૂકો-ખાડાઓનું વર્ણન કરો (Describe) અને દરેક બખોલ યા ખાડામાં કયા કયા ને કેટલા ભાગો યા અવયવો આવ્યા છે તે જણાવો (Enumerate).

૪. શરીરનું પાંજરૂં (Skeleton) કઇ ત્રણ નેમો (Purposes) પૂરી પાડે છે (Serves) ?

૫. ચામડીનું બંધારણ (Structure) સમજાવો અને તેનું કાર્ય (Functions) શું છે, તે શું કામો કરે છે તે જણાવો ?

૬. જીંદગી જારી-ચાલુ રાખવા માટે શરીર કયાં અને કેમ ઘટતા બળતણ (Fuel) અને નવી મૂળરેશાઓ ને ઓરજાપૂરજા

(New Materials) મેળવે છે અને રોજીંદી જે વપડાશ-ફાટ-ફુટ (Wear and Tear) થાય છે તે કેમ સમી કરે છે (Repairs)?

૭. શરીરનો કચરો-નકામી ચીજો (Waste products) કયા માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે યા કાઢવામાં આવે છે (Removes)?

૮. શરીરની લાવ લઇજાવ કરનારી મુખ્ય વસ્તુ (Great carrier) કઇ છે અને તે શું લાવ-લઇ જાવ કરે છે?

૯. શરીરમાં કાર્ય કરતી બે ધમનીઓની રૂઢી--રીતી કેશ છે (System of Nerves)?

પ્રકરણ ૩ જા પર વધારાની નોંધ–નુકતેચીની–સરેહ.

હિંદનાં ઘણા ભાગોમાં વરસમાં મોટો ભાગ પશીનો (Perspiration) પૂશકળ વહે છે–નીકળે છે. આ કારણસર અવશ્યનું છે કે ચામડી સ્વચ્છ ને શૂક્કી છે તેની ખાત્રી કર્યા બાદજ પટી બનાવવી. તે ભાગને પહેલાં તો સાબુ ને પાણીથી ધોવો, પછી ખુબ શૂક્કો બનાવવો. અને પછી તેના પંર ચાકનો ભૂકો (Talcum Powder) ભભરાવવો. જ્યાં હાડકાં બહુજ ફુટી નીકળે ત્યાં નરમ કપાસ (Cotton wool) મૂકવું. તેમજ વળી જ્યાં ચામડીનાં બે પડો (Surfaces) એકેકને લાગતાં–અડતાં હોય તેમનેબી આમજ છુટાં પાડવાં. દાખલા તરીકે, છાતીની અંદર દરદીઓ, જો આવી સાવચેતી નહીં લીધી હોય, તો લાલ-લાલ (Sore red areas) ભાગ થઇ જવાની ફરીયાદ કરે છે અને વળી પટીની અંદર બે ચામડીનાં પડો કચડાઈ–ભચડાઇ જાય છે.

પ્રકરણ ૩ જા પર સવાલો.

૧. કંઇ પાંચ ચીજો (Materials) માંથી પાટા બનાવવામાં આવે છે? તેમના નામ કહો.

૨. પાટાનું "માથું"–"શીર" (Head) તે કયું? બીજા ભાગનું નામ શું?

૩. પીંડારૂપી યા પીંડારોફી પાટા (Roller bandage) ના ચાર મૂખ્ય ઉપયોગો (Uses) જણાવો!

૪. નીચલી પટીઓ માટે તમે પાટાની પોહોળાઈ (Width) અને લંબાઇ (Length) શું લેશો? (*a*) આંગળી ઉપર; (*b*) ઉપરના ભાગો ઉપર (Upper limbs); (*c*) માથાં ઉપર; (*d*) નીચલા ભાગો ઉપર (Lower limbs); (*e*) ધડ (Trunk) ઉપર?

૫. એક પાટા બાંધવા માટે ૧૦ કયા સામાન્ય સોનેરી નિયમો (Rules) યાદ રાખશો?

૬. જો એક ઘણોજ તંગ (Too tight) પાટા બાંધ્યો હોય તો તેની શું ખરાબ અસર થાય?

૭. એકઠ વળવાળો (Simple spiral) પાટા તે કયો અને કયારે વપડાય છે?

૮. ઉલટા વળવાળો (Reverse spiral) પાટા તે કયો અને તે કાંય વાપડવામાં આવે છે?

૯. અંગ્રેજી આંકડાવાળો (Figure of 8) પાટા કેમ બાંધશો?

૧૦. સ્પાઇકા (Spica) એટલે શું? એ કયો પાટા?

પ્રકરણુ ૪ થા પર વધારાની નોંધ–નુકતેચીની–સરેહ.

એક હિંદી ઘરસંસાર (Indian home) એક બીમારના વપડાશ માટેના ઓરડાની ચુંટણીમાં તેમની કુટુંબી જીંદગી અને ઘરમાં કૂલે કેટલી જગ્યા છે તેનો ખ્યાલ કરવો જોઇએ. જો બીમારી બરાબર ન પરખાઇ (Undiagnosed) યા ચેપી–ઉડે તેવી (Contagious) હોય તો પહેલે તો બીમારને સઘળાં કુટુંબીઓથી હલાયદો-જૂદો રાખવો જોઇએ. જેણી ઓરડા યા જગ્યામાંથી કુટુંબના બીજાં માણસો પોતાના ઓરડામાં જતાં હોય યા તો ઘરમાંથી બહાર જવા યા અંદર ઘરમાં આવવા જે ઓરડામાંથી પસાર થવાનું હોય તે તો પસંદ કરી શકાયજ નહી–તેની તો ચૂંટણી થાયજ નહીં! જો કમનસીબે તે પસંદ કરવા શિવાય બીજો છુટકજ ન હોય તો પછી પેલા આવનજાવનવાળા ભાગને ખુદ બીમાર પડયો હોય તે ભાગથી પરદાઓથી હલાયદો–જુદો–છુટો પાડવો. જો ઓરડો બહારના વરંડા યા ગૅલેરી પર બહાર પડતો હોય (Opens on to a protected verandah) તો તે ઘણોજ સારો! વરંડાની બરકતે ગરમીના દીવસોમાં તે ઓરડો ઘણોજ ઠંડો રહે છે, વરસાદમાંબી તેના રક્ષણ હેઠળ બારી ખૂલ્લી મૂકી શકાય છે અને વળી જરા તેને ખૂલ્લી હવા અપાઇ શકાય ત્યારે તે બીમારનાં બીછાના માટે પ્રચ્છવાજોગ જગ્યા પૂરી પાડે છે. ઠંડીના દીવસો યા ઘેરણઘારણ ને વરસાદના દીવસોમાં ઘરનો તડકાંવાળો (Sunny) ભાગ ઘણો આલ્હાદકારદાયક છે (Attractive); પણ વળી ઉનાળાના ગરમ દીવસોમાં સૂર્યનારાયણ તેની પર ઘણા તપતા (Sun blazing) બી નહીં જોઇએ! ત્યારે તો બપોરના તડકાં કરતાં સવારનો ઉજાસ સારો! ભીણુશવાળો (Damp) કમરો નહીં જોઇએ, તેમજ વળી રસોડાં યા રાંધણી (Kitchen) ની ઘણી નજદીકબી નહીં સારૂં, કારણ રાંધવાનો વાસ ને ગડબડ દરદીને અણગમતી થઇ પડે! નોકર–નફરના ઓરડાથીબી દૂરજ રહેવું સારૂં! તેઓની ચાલુ બક–બકનેબી દૂરથીજ નમશકાર!

હિંદના ઘણા ભાગોમાં થોડાજ ઓરડાઓમાં આગ યા અંગીઠીની (Fire) સગવડ હોય છે. તેની કાંઇ ખાસ જરૂરખી નથી, કારણ ઓરડાને ગરમ રાખવા કરતાં ઠંડો કરવાની વધુ મૂશકેલી રહે છે! ઘણાં ઘરોમાં "રોશનદાન" બારીઓ (Clerestory) ઉપર મથાળે મળી આવે છે, જે જો અક્કલ રાખીને વાપડી હોય તો ગરમ હવા મજેની બહાર કાઢી શકાય! બરાબર અવર-જવર (Through ventilation) ની હિંદમાં ખાસ જરૂર રહે છે, કારણ મચ્છરો (Mosquitoes) ની મોહકાણે બીમારને મચ્છરદાની (Net) અંદર રાખવું પડે છે. જો પંખા યા વીજળીક હવામાં દરદીને રાખવાનું બની શકે તો તેનાં બદન ઉપર અને ખાસ કરી પેટ પર એક શોલ રાખવી જોઇએ. ખાસ કરીને જો મોટી તાવ પછી દરદી પસીનાથી ભીનું થઇ ગયું હોય તો તેની બહુ ચોક્કસાઇથી સંભાળ રાખવી. દીવસની ગરમી ને તડકાંથી બચવા જો બારી બારણાં બંધ રાખવાં પડે તો સવારે ને સાંજે સકાળેથી ઓરડામાં પૂરતી હવાની અવરજવર થવા દેવી. જેમ ધારવામાં આવે છે તેથી ઉલટું રાતની હવા તો જરાબી નૂકસાનકારક નથી અને દરદીને પૂરતી સોજી હવા મળે ને અવરજવર થાય તેથી બારી-બારણાં પોખાળ ખુલ્લાં મૂકવાં જોઇએ. પોટાશ પરમૅનગનેટનાં પાણીથી જરા ભીણી રાખેલી ખસખસની ટટ્ટી તો ગરમ દીવસોમાં આશીર્વાદ જેવી છે! બને તો ઠંડક વધારવા પંખોબી ટટ્ટી પરજ ફરતો કરવો જેથી આ અસરમાં ઓર વધારો થશે!

જો ઓરડામાં ચીમનીની સગવડ નહીં હોય તો નાગી આગ (Open fire) રાખવી નહીં! સગડી કે અંગીઠી કે ચુલો (Brazier) ઓરડામાંથી બધો પ્રાણવાયુ—ઑકસીજન ચુશી લે છે (Uses up) અને ઓરડાને ધૂંવાડા (Smoke) થી ભરી નાંખે છે, જે દરદીને સંતાપે છે (Irritates) અને વળી ખરો ભય તો એ છે કે તેમાં એક ઝેરી વાસ વગરની નામે કારબન મોનોક્ષાઇડ હવા પેદા થાય છે! જો અંગીઠી યા ચુલો વાપડવા શિવાય બીજો ઉપાય નહીં હોય તો તેને ઓરડાની બહારજ સળગાવવો અને જ્યારે કોલસા લાલચોળ બને ને તેમાંથી નીકળતો સખત ધંવો ખલાસ થાય યા ખપી જાય ત્યારેજ તે પાછો ઓરડામાં અંદર લાવવો અને તે વખતે વળી ઓરડામાં હવાની અવરજવર

(Ventilation) સારી જામવી જોઇએ. વીજળીક ભઠ્ઠી (Electric heaters) ખરાબ અસર કરતી નથી, તેથી તેનો બેધડક ઉપયોગ કરવો. બીમારને તો બીછાનામાં ગરમ સૂવાનાં કપડાં ને પાણીની બાટલીઓથી ઘણું આરામ અને સગવડથી રાખી શકાય. યાદ રાખવું કે બીછાનામાં ઘણી સારવાર ને સગવડ આપવા જતાં દરદી ઠંડું નહીં થઇ જાય!

દરદી માટે ઓરડો પસંદ કરતાં જો તેમાં ખાનગી ધુશલની બી સગવડ યા નહાની યા મોરી હોય તો ઓરબી બહેતર! અહીં નર્સથી બીમારની નહાવા-ધોવાની ચીજો (Toilet articles) રાખવાનું બની શકે છે. પાણીની સચવડ મળે છે ને વળી કચરો બી દૂર થઇ શકે છે (Sewage disposal). જો સંડાસમાં "ફ્લશ સીસટમ" યા તો પોતાની મેળે ધોવાઇ જાય તેવી સગવડ નહીં હોય ને ભંગીની જરૂર રહે તો તેની આવ-જાવ બહારની બાજુથી રાખવી-દરદીના ઓરડામાં તેનો પગદંડો નહીં જોઇએ! ઝાડા અને પિશાબનાં વાસણો પહેલાં તો ઠંડાં પાણીએ ધોઇ કાઢવાં, કારણ ગરમ પાણીથી અંદરનું ઍલબ્યુમીન બંધાઇ જાય છે (Coagulates) અને મેળું વાસણમાં ચીટકી રહે છે. તેઓને જંતુનાશક દવાઇથી સાફ કરવાં ને અંદર થોડું લોશન રહેવા દેવું.

દરદીને માટે જયારે ઓરડો પસંદ કરો ત્યારે અંદર એવી એક સુગમ પડતી જગ્યા જોઇએ યા તારથી ભરેલી સંદુક-પાંજરૂં રાખવું કે જેમાં દરદી માટે જરૂર જોગો ખોરાક રાખી મેળી શકાય. ખુદ દરદીના પોતાના ઓરડામાં ખોરાક રાખી મેળવો નહીં. તે માટે બાજુનો કમરો યા વરંડાનો એક ઠંડો-બચાવ થાય તેવો ભાગ પસંદ કરવો. પોતાના દરદીના હિત માટે નર્સે શરૂઆતથીજ રાંધણીમાં આંટો મારવો ને કૂનેહ ને સમજાવતથી સઘળો ખોરાક તારની જાળીનાં નેટવાળાં ઢાંકણોથી ઢાંકવો, પાણી અને દુધ વાપડવા અગાઉ ઉકાળવા સમજાવવાં, વાસણ-કુસણને સાફ રાખ યા તો પાઉડરથી ઘસાવવાં, કાદવ-કીચડની નજીસ રીતી દૂર કરાવવી, અને નોકરોને વધુ પ્રમાણમાં જંતુનાશક દવા વાપડતાં કરવાં.*

*ડૉ૦ ઍલીશ પૅનલની "હિંદમાં ઘરગથુ-સારવાર"-સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એશીયેશન—સફો ૬.

જ્યારે બીમારનો ઓરડો સાફ કરવો હોય ત્યારે કચરો ઉડવા યા ધૂળાડ થવા દેવું નહીં (Dust stirred up). નોકર નફરોને તો ઝાડુ ને કટકા ધૂમ અફાળી દમ બાંધી ધૂળાડ કરવાનો (Flicking the dust into the air) જબરો શોખ હોય છે! આ કાંઇ કચરાને ઓરડામાંથી બહાર હડસેલવાની રીત નથી! આ તો માત્ર એક જગેથી જરા ઉડી જલદીથી પાછા તેજ ઓરડામાં બીજી બાજુ જમા થવાની તક આપે છે અને નફામાં હવાને કચરાથી ભરી નાંખે છે! પહેલાં એક ભીણું પોતું વાપડી (Damp duster) પછી તેની પર શૂકો ટૂકડો ફેરવવો. એક મોટો બાંબુ લઇ તેની પર ભીણું કપડું બાંધી દિવાલો પર ફેરવવાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. ઝાડુવાળાએ પોતાની ઝાડુ વાપડવા પહેલાં તે જંતુનાશક દવામાં બોળવી. દરદીના ઓરડાના દરેક બારણાની બહાર બારણા પર ટાંગેલા ગાલીચા અંદર મેળો કચરો આવતો અટકાવશે.

પ્રકરણ ૪ થા પરનાં સવાલો.

---

૧. એક ઓરડાને બીમાર માટે પસંદ કરતી વેળા કઇ કઇ બાબદો તમો ધ્યાનમાં લેશો ?

૨. બીછાનું કયાં મેળવું તે તમે કેવી રીતે નક્કી કરશો ?

૩. તે ઓરડો તમો કેમ સાફ કરશો અને તેને દરદી માટે કેમ તૈયાર કરશો ?

૪. હવાની અવરજવરના બાબમાં કઇ કઇ બાબદો નર્સને ગુચવાવે છે (Confront) ?

૫. બીમારના કમરામાં તમે કેવો સરસામાન (Furniture) રાખશો ?

૬. વધારે પડતા સરસામાન અને શણગારોનું (Decorations) શું કરશો ? કાંય ?

૭. બીમારના ઓરડામાં દરેક માણસ માટે હવા માટે કેટલા ઘન ફુટ (Cubic feet) ની જગ્યા જોઈએ છે ?

૮. ગરમ દીવસોમાં તમે ઓરડાને ઠંડો કેમ રાખશો ?

૯. બીમારના ઓરડાને તમે ગરમ કેમ કરશો ?

૧૦. ઝાડાનાં અને પિશાબનાં વાસણો કયાં રાખવાં જોઇએ ?

પ્રકરણ ૫ માં ઉપર થોડીક વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

બીછાનું સગવડભર્યું જોઇએ. હિંદમાં નવારનું બીછાનું ઘણું સગવડભર્યું ગણાય છે. સહેલાઇથી સાફ કરી શકાય છે (જંતુરહીત) અને વળી બદલીબી કરાય છે. ઘણું નીચું નહીં પસંદ કરવું કે સારવાર કરવી થાકવી નાંખનારી થઈ પડે. જો દરદી ઘણું બીમાર હોય અને ઘણી તપાસવાની જરૂર હોય તો ચાર પૈયા નીચે ચાર લાકડાંનાં એડાં ઢીમરાં મૂકી દેવાં, જેથી સગવડ વધે ને સારવાર કરવાની સવલતામાંબી વધારો થાય.* નર્સ જો લાંબટાંગ હોય તો આથી તેણીનેબી જયાદા મદદ મળશે. આ ઢીમરાં તપાસીને મજબુત મેળવવાં ને તે પર પલંગના પઇયા બરાબર મધ્યમમાં ગોઠવવા કે બીછાનું સરી પડે યા છટકી જાય નહીં. બીમારને એમ લાગ્યા કરે કે બીછાનું સલામત નથી તો તેની બી અસર ખરાબ થાય ને જો ભૂલચૂક બીછાનું સરકી ગયું તો કદાપી ઘણુંજ જોખમભર્યું પરીણામ આવે. જો આ નવાર યા નારા યા દોરડાંની ઢોલકી ઢીલીઢચ થઇ જાય તો બીજું નવું ધોયલું ને ખેંચીને તંગ બાંધેલું બીછાનું તૈયાર લાવી રાખવું. તે પર બીછાનાની ટળાઇ-ચાદર ને બધાં કપડાં ગોઠવી રાખવાં. અસલ બીછાનાની અડોઅડ બાજુમાંજ તેને મેળવું અને દરદીને આખું ઉંચકી તે પર ખાલી કરવું. ત્યાર પછી જૂનાં બીછાનાને લઈ જઇ ધોઇધાઇને નવારથી ફરી બાંધવું કે પાછું કામને માટે તે તૈયાર થશે! બાલ-કાઠા યા કપાસની ટળાઇ નવાર પર ગોઠવવું યા તો ગરમ ગોદરી મેળવી. હિંદમાં ગરમ રૂતુમાં તો એક પટલી સુઝણી (Quilt) પૂરતી છે, યા તો ચાદરની નીચે પાથરલો એક ચીનાઇ "રગ" યા ચારસોબી પૂરતો છે.

તમારી પાસે તમારાં અભ્યાસ પુસ્તકમાં લખેલી બધી સામગ્રી નથી તેથીજ તમારાં દરદીને અકડવકડમાં (Uncomfortable) મેળશો નહીં. સારી નર્સ તો તે જે આજુબાજુ નજર દોડાવી જોઇતી ચીજો સારામાં

* સેન્ટ જોન એમ્બ્યુલન્સ એસોશીયેશન "હોમ નરસીંગ ઈન ઈંડીયા" સફો ૧૫.

સારા ઉપયોગમાં લેય ! મળ્યાં તે મોતી ! હિંદમાં વપડાતો ત્રીકોણ તકીઓ કોઈવાર બીમારની પીઠના ટેકાવ તરીકે ખૂબ કામ લાગે છે. ગુંઠણ નીચે મેળવાની ગાદી બનાવવા (Knee-pillow) એક ધાબળી ને રબરની ચાદરમાં લપેટો. આ બોડકાંને વળી એક સાદા ફૂપેટામાં લપેટો. હવે આ બંડલને બરાબર બાંધી લ્યો. એક હિંદી સ્ટુલ પાયરી (Piri) યા તો ત્રણ પૈયાનું ટૂલ બીછાનામાં પાંજરાં (bed cradle) તરીકે વાપડી શકાય છે. એટલી સંભાળ રાખવાની કે ટૂલના પઇયા લાંબા જોઇને લેવા કે જે દરદીને જોઈતું રક્ષણ ને મદદ આપે. વળી આ ટૂલો મજેના બીછાનાની ટેબલો તરીકેબી સેવા આપે છે!

દબાણ થતું અટકાવવા જુદાં જુદાં કદની ગોળ કડીઓ (Rings) જુદા જુદા ભાગો, જેવાં કે થાપા–એડી–કોણીને કામ લાગે છે. જેવા કદની આકૃતિ જોઇએ તેવી નરમ કપાસને વાળી ગોઠવી બનાવી શકાય છે. તેવા લાયક આકારને સાફ પાટો વીંટાળી તૈયાર કરાય છે. પાટાને ગાંઠ મારવાથી યા એક પીન ભોકવાથી કદાચ દબાણ પડે તેથી તેને હલકો ટાંકો મારી લેવો.

કોઇબી ટૂકડા–ચીંદરાંમાં નીમક–રેતી યા ભૂશું ભરી કોથળી બનાવી તેને ચૂલી યા તવાહ પર મેળી ગરમ કરી શકાય અને ગરમ પાણીની શીશીઓની ગરજ સારે છે. કોથળી મજબુત જોઇએ, કપડાંનું કુમાશ ઘટ જોઇએ, તે ટાઇટ સીવી લેવી જોઇએ કે તેનું ભરણ બીછાનામાં નીકળી પડે નહી ! વળી દરદીની ચામડી જળી નહીં જાય તે બાબેબી એવીજ સાવચેતી લઇ રાખવી.

પ્રકરણ ૫ માં ઉપર સવાલો.

---

૧. એક બીછાનું કરવા જુદી જુદી ચીજો જે અનુક્રમે (In the order in which they are put) નીયમવાર મૂકવામાં આવે તેજ પ્રમાણમાં એક પછી એક જણાવો ?

૨. બેવડ આડી ચાદર ખેંચી શકાય તેવી (Draw sheet) એટલે શું અને તેને વાપડવાની મતલબ શી છે?

૩. એક ચાદર કે કમલ બીછાનામાં બરાબર ગોઠવી–પાંથરી ખોસ-વાની (Tuck in) તમામ રીત કદમ દર કદમ (Step by step) સમજાવો?

૪. બીછાનામાં દરદી સાથે નીચેની ચાદર (Under sheet) બદલવી હોય તો તે કેમ બદલશો?

૫. "ધાબળીનું બીછાનું" (Blanket bed) એટલે શું? ક્યાં ખાસ દરદો માટે તે કોઈવાર ખાસ વપડાય છે?

૬. "ભાગેલાં હાડકાં માટેનું બીછાનું" (Fracture bed) શું છે તે સમજાવો?

૭. "વઢાડકાપ માટેનું બીછાનું" (Operation bed) તમે કેમ બનાવશો તે કહો?

૮. બીછાનામાં ટકાવ યા ટેકો મેળવવાનો કોઇ સાંચો (Bed-rest) તમે કેમ બનાવી કાઢશો?

૯. બીછાનાનાં પાંજરા (Bed cradles) કેવા દાખલાઓમાં વપડાય છે!

૧૦. એક નીયમીત ગરમ પાણીની બાટલી (A regular hot water bottle) ની જગ્યે તમે એક નીમકની શેક કરવાની કોથળી (Salt bag) કેમ બનાવશો તે વીગતવાર જણાવો?

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠાં ઉપર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

એક નર્સ માટે જોવાની આંખ-સમજવાના કા'ન જોઇએ ખરાં, પણ તે સાથે તેણી શું જુવે છે ને સાંભળે છે તેનો અર્થ સમજવાનાં ભેજાંનીબી જરૂર છે અને તબીબની જાણ માટે તે વળી એક નકશા-યા ચોકઠાંમાં (Chart)-કોઠામાં વીગત-તપસીલવાર ઉતારી લેવાની જાણવું જોઇએ. આ નકશો-તપસીલ-કોઠો (Chart) તમામ સંપૂર્ણ હોવો જોઇએ. અને તે તમામ ખબર-વીગતો સમાવતો હોવો જોઇએ. તેની રચના એવી હોવી જોઇએ કે જે જરૂરી વીગતો જોઇએ તે ઝટપટ જડી આવે! નકામાં ટાહેલાં-ટાંગરાં અંદર અગત્યની વીગતો સંતાડતો-છુપાવતો નહીં જોઇએ! આ નકશા-વીગતવાર કોઠા બને તેટલા સાફ-છેકાછાકી વીનાના હોવા જોઇએ. કોઇ નર્સો જાણે લખતી નહીં હોય, પણ છાપતી હોય તેવા સરસ "ચાર્ટસ" રાખે છે! આવી એક જાતનો એક નર્સના "ચાર્ટ"નો નમુનો (Specimen) આ સાથે આપ્યો છે તે માર્ગદર્શક અને મદદગાર થઇ પડશે. બનતાં સુધી એક જુમખાની બધીજ નર્સોએ એક જાતની સરખી સામન્ય રૂઢી (Uniform style) રાખવી જોઇએ. જો એકજ જાતની સહી વાપડશો ને આજે લાલ-કાલે જાંબુડીથી તેને કાબરચીત્રો નહીં બનાવશો તો તમારો આ "ચાર્ટ"બી દીપી નીકળશે.

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠાં પર સવાલો.

૧. કઇ કઇ અગત્યની બાબદો છે જેનું નર્સે બરાબર અવલોકન (Observe) કરવું જોઇએ અને જે વિષે તેણીએ ડૉકટરને "રીપૉર્ટ"-ખબર કરી દેવી ?

૨. શરીરની રાબેતાની ગરમી **(Normal Temperature)** કેટલી મપાય છે ? વધતામાં વધતી (The highest) કેટલી? ઓછામાં ઓછી (The Lowest) કેટલી ? રાબેતાનો એક દીવસનો ફરક (Variation) કેટલો ?

એક નર્સના રીપોર્ટનો એક નમુનો.

(Nurse's Report Specimen).

દરદીનું નામ : જૅક જૉન.

તારીખ ફેબ્રુઆરી ૧૯૪૭ દરદ—ફેફસાંનો વરમ (Pneumonia)

વખત સવારના	ઉંઘ	પિશાબ—ઝાડા	ખોરાક	દવાઓ	તબીબના હુકમો અને નર્સના વીચારો.
૯ વાગે	—	થોડો પીળો, સખત ઝાડો પિશાબ ૮ આંઉસ	બે ભૂંજેલાં પાંઉની કાતરી ચાહનું ૧ કપ	ખાસ દવાઈ ૧ આંઉસ	છાતીમાં દરદ નથી. ભીણી ખાંસી બળગમ—સફેદ, ચીકણું.
૯–૩૦ થી ૧૧–૩૦	પૂરી ઉંઘે સૂતો	—	—	—	ચહેરો લાલ (Flushed). તાવ ૧૦૩°; નાડી ૧૨૦; શ્વાસ ૪૦.
૧–૪૫	—	—	નારંગીનો રસ ૮ આંઉસ	—	ડાકટરની મુલાકાત અને હુકમો. સલફાથીયાઝોલ (Sulphathiazole) ગોળી ૬–૧૦–૧૪–૧૮–૨૨ વાગે. વરાળની બાફ-ફ્રાયર્ઝ બાલસમ (Steam Inhalation with Friars Balsam) રાતનાં ૧૦ વાગે

નોંધ:—કેટલી પિશાબ કીધી, કેટલું પીવાનું પીધું, અને ખાસ દવાઈઓ જેવી કે સલફોનેમાઈડઝ (Sulphonamides) આપી તે બધાંનો દર ૨૪ કલાકે જુમલો કરી નોંધી લેવું.

૩. દરદીની શરીરની ગરમી કેમ માપવામાં (Taken) આવે છે? કઇ કઇ બાબદ પર સાવચેતી (Precautions) રાખવી જોઇએ?

૪. નર્સ નાડી કેમ ગણે છે (Count the Pulse)?

૫. એક તનદુરસ્ત માણસની સાધારણ નાડી પર તેની ઉમર શી અસર કરે છે?

૬. ઝાડામાં શું અસાધારણ (Abnormalities) ચીજો ખાસ તપાસવી કે જે બાબે ડૉકટરને "રીપૉર્ટ" આપવેા જોઇએ?

૭. બલગમ યા લબ યા થુંક (Sputum) નેા એક નમુનેા (Specimen) કેમ લેવેા તે વીગતવારે સમજાવશેા?

૮. દવાઇઓ, ખેારાક, આશાએશ બાબે નર્સે ડૉકટરને કેમ ને શું "રીપૉર્ટ" કરવેા?

૯. દરદીને થતાં દરદ વિષે ડૉકટરને "રીપૉર્ટ" કરવા નર્સે શું અવલેાકન (Observations) કરવું જોઇએ?

૧૦. નર્સે એક બીમારના ઠાંસા (Cough) વિષે શાની શાની નેાંધ લેવી?

૧૧. દરદી બીછાનામાં કેવી કેવી રીતે લેટે ને વરતે તેનાં કેટલાંક રૂપેા (Positions) આપેા અને તેની અગત્યતા યા અર્થ શું?

૧૨. એક નર્સે એક દરદીના દેખાવ (Expression) અને રંગ બાબે શું શું ચીજની નેાંધ લેવી?

૧૩. એક તબીબની આમદ-મુલાકાત (Visit) માટે શું શું ચીજ તૈયાર રાખવાં?



પ્રકરણ ૭ માં ઉપર વધારાની નોંધ—નુકતેચીની અને સરેહ.

હસ્તી ધરાવતા સંજોગોમાં અમૂક દરદીની જરૂરીયાતોને શારીરીક, (Physically), ભેજાંથી (Mentally) અને આત્મીક (Spiritually) રીતે પૂગી વળી શકાય તેવી રીતે દરેક બીમારની સારવારની યોજના નક્કી કરવી. દરદીની પોતાની જાતી પસંદગી (Likes) યા ખફગી—અણગમો (Dislikes) યાને તેને શું ભાવે છે ને શું નથી ભાવતું તે ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ. તેની લાંબા કાળની ટેવો—આદતો—ખોડો—ખામીઓ—મતો—માન્યતાઓ લઇ ચલાવવાં જોઇએ.

આ વાતબી યાદ રાખવી કે નર્સે તો પોતાના અભ્યાસનાં પરિણામે દરદનાં કારણો અને ફેલાવા (Transmission) વિષે ઘણું જ્ઞાન મેળવ્યું છે, જેનાથી ઘરનાં બીજાં નોકર—નફરો કમનસીબ રહેવા પામ્યાં છે. માત્ર દરદીજ નહી, પણ તેમના સારાં કુટુંબનાં હિતમાં ભાગ લેવો જોઇએ. તેણીએ નોકર—નફરો પર કશુંબી છોડવુંજ નહીં. તેઓની બારીક તપાસ રાખવી જોઇએ. પોતાનાં દરદીનાં ભલામાં જેબી બજાવવું પડે તે ખુશીથી બજા લાવવાની તેણીની પવીત્ર ફરજ છે. બીછાનું પખોડવાનું (Dusting) અને સાફ કરવાનું, દરદીનાં બીછાના પાસની મેજ સાફ રાખવાનું, ઝાડાનું વાસણ આપવાની અને લઈ જવાની, દરદીનું બીજુંબી સઘળું કામ ખુશાલીથી બજાવવાનું—એ નર્સનું બધું પોતાનું કામ છે! સર્વેથી સરસ રીતે આ ખીદમત—સેવા બજાવવી એબી એક કમાલ ને બુલુંદ હુન્નર (Art) છે! દરેક પરીચારીકાએ બને એટલી પોતાની બુદ્ધિ ખીલવવી જોઇએ કે તેણી જે સેવા બજાવે તે ખુદ તેણીને પોતાને માટે એક મોજ થઇ પડે અને દરદીને ઉમદા રાહત ને આરામ આપનારી થઇ પડે! મહેતરો ને ઝાડુવાળાઓ તો રોગના ફેલાવા વિષે કશુંએ જાણતા નથી અને તેઓ ઝાડા—પિશાબને જંતુનાશક દવાઓથી નાશ કરશે એવી આશા પર નભરવશ રહેવું તે મૂરખાંઓનો ખ્વાબ છે! પિશાબ યા સંડાસ બાદ હિંદમાં જે ધોવાની ને પાણી વાપડવાની પસંદ કરવાજોગ રૂઢી છે તે ઘણીજ સરસ છે. "બૅડ-પૅન"

સાથળી તે ચાલુ રાખી શકાય છે. પાણી કુક્કું યા સહેજ ગરમ જોઇએ. એ કામ માટે એક નાનું જગ યા લોટો જુદો રાખવો. નર્સે મલાહજો સચવાય ને તેની લાગણીને માન મળે તેટલાંજ જરૂરી કપડાં ઉચકવાં. વળી તેને સરદીબી લાગી જાય નહીં! દરદીને પછવાડેથી ઘટતી રીતે પાણી નેમવું, પણ જોવું કે હાથ ધ્રૂજે નહી ને પાણી બીછાનામાં ધોળાય નહીં! જરા રૂને ભીજવીનેબી ધોયા બરાબરજ દરદીને સાફ કરી શકાય. દરદીને પાછું શુક્કું બનાવવા થોડાંક શુક્કાં સ્વચ્છ "કૉટનવુલ"નો ઉપયોગ કરવો. આ બધા રૂના ટૂકડા એક કાગજ પર નાંખી એક નાની બીંદડી બનાવી બાળી નાંખવાં. સંડાસનાં વાસણમાં તો તે નાંખવાંજ નહીં, ના તો ખાલી સંડાસની નળીઓ (House drains) ભરાઇ બંધ થઇ જશે ને મેળું પાછું ઉપર આવશે.

જેવી બીમાર બીછાનામાંથી સહેજ ઉઠવા જેવી શક્તિમાન થઇ કે તેણી નહાનીમાંજ ધ્રુશલ માંગશે એ તો નક્કીજ છે! ડૉક્ટર ખુદ દરદીને નહાનીમાં પોતાનું રાબેતાનું સ્નાન લેવાનો ખૂલ્લો હુકમ આપે તે પહેલાં નર્સને તો કહી મૂકશે કે જરા દરદીના માથાં પર ધાર નાંખી ધ્રુશલ આપવાની રજા આપી (Pour over bath) તેણીને ખુશ રાખવી. નહાનીમાં એક હાથાવાળી ખૂરસી (Chair with arms) મેળવી જે પાણીથી ખરાબ થઇ જાય નહીં યાને તેમાં ગાદી નહીં હોય, માત્ર નેતર કે લાકડાં-નીજ ખૂરસી જોઇએ. દરદીએ તેમાં કરાઘાટથી બેસવું જોઇએ. બધી ચીજો પહેલેથી બરાબર ગોઠવો. પાણી, સાબુ, ટુવાલ, સાફ કપડાં, વગેરે. પછીજ દરદીને અંદર લાવો. જો તમે ચાળાકીથી આ કામ હાર પાડો તો દરદી પર થોડોજ ભાર (Strain) પડશે ને તેને ઓર રાહત મળશે! દરદી પરથી આંખ ખીસાડવી નહીં. જરાબી જણાયું કે તેની પર ખરાબ અસર થાય છે યા થાક માલમ પડે છે કે તરતજ અટકી જવું. નમ્રતાથી–પણ ઝડપથી કામે લાગવું. એક ધીરી ધીમી તંતોશીયા કરતી ને ફાંફાં મારતી નર્સ તેનાં દરદીને વધારે થાકવી નાંખે છે! બને તેટલી ઝડપથી તમારાં દરદીને પાછું બીછાનામાં ઠરીઠામ કરો ને કાંઇ ગરમાગરમ પીણું પાવો! એક બીમારીમાં પહેલીજ વાર આ નહાન આપતી વેળા અને દરદીનાં જોર–શક્તિ ઉપર ભરૂંસો મેળો તેટલાં તમારી હીંમત અને

કુમકમાં કોઇ એક બીજા ધણીનેબી સામીલ કરજો, કે જે જ્યારે તમે કામ કરો ત્યારે બીમારને ટકાવી રાખવા તો કામ લાગે! વળી જરૂર જણાય તો તે બીમારને પાછું ઉંચકીને બીછાનામાં લઇ જવા હાથ આપે.

હિંદનાં ભીણા ભાગોમાં ને ખાસ કરીને મોટાં ચોમાસામાં દરદીનાં દીન યા રાતનાં પહેડવાનાં કપડાં બધાં હવાઇ જાય છે. તેમને અંગીઠી-સગડી યા ચૂલા પાસ શૂકવવાં જોઇએ. દરદી આસપાસ કાંઇ ભીણું તો જોઇએજ નહીં! આગની ઉપર એક જાળી યા બાંબુની જાળ મૂકી તેની પર કપડાં થોડો વખત રાખવાથીબી શૂક્કાંસત થઇ જાય છે. શૂક્કા દહાડામાં આ બધાં કપડાં સૂરજનાં તડકામાં વરંડા પર વખાતાં મેળવાં.

પ્રકરણ ૭ માં ઉપર સવાલો.

૧. દરદીને ધોવાધાવાની રોજ કાંય જરૂર રહે છે?

૨. દરદીને છેડયા વગર પહેલાં એક ધુશલ માટે શું શું તૈયારીઓ કરી રાખવી જોઇએ?

૩. ધુશલ માટે કેઇ વીગતો ઉપર નર્સે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ?

૪. બીછાનામાં લાંબુ પડી રહેતા જે ધારાં (Bed-sores) થાય છે તે શું છે ને તે કેવી જગ્યાઓ પર ફૂટી નીકળે છે?

૫. બીછાનાનાં ધારાં કેમ અટકાવી શકાય તે જણાવો?

૬. એક દરદી જે એક-બે કલાક બીછાનાની બહાર રહી શકવાની હાલતમાં છે તેને કેમ ધુશલ કરાવશો?

૭. જ્યારે દરદી તમામ અશક્ત હોય ત્યારે તેનાં મોંઢાંની કેમ સંભાળ લેશો?

૮. નર્સે પોતે કાંય બીમારને સંડાસનું વાસણ આપવું જોઇએ?

૯. દરદીએ ઝાડો કરી રહયા પછી તમે તેની કેમ જતન લેશો?

૧૦. એક દરદીના માથાંનાં વાલ તમે બીછાનામાં કેમ ધોશો?

પ્રકરણ ૮ માં ઉપર વધારાની નોંધ-નુકતેચીની-સરેહ.

લાયક-વાજબી ખોરાક સંપૂર્ણ આશુદગી (Health) માટેનો ખુદ પાયો (Essential-fundamental) છે ને દરદમાં **ખરો ઈલાજ** હોય તો તે **ખોરાકજ** છે! મોટે ભાગે માણસો ખુદ તેમનાં શરીરને કેવા નક્કર-ખરા ખોરાકની ખરી જરૂર છે તે બાબે કશાબી વિદ્યાનાં જ્ઞાન વગર જે તેમને સ્વાદમાં સારો લાગે તે કુચો માંગે છે યા તો જે મળી શકે તે હજમ કરી જાય છે. હવે આપણામાં એવી જાગૃતી આવતી જાય છે કે દરેક માણસે જે તેનાં શરીરને ખાસ જરૂર હોય તે ખોરાક-નહીં કે જીભને ગમતાં મોહસ્વાદીયાંની આરજુ કરવી જોઇએ! આમ બીન-જરૂરનું ભાટીયું પેટમાં હોમાવવાની આદતજ છોડી દેવી! એમબી નહીં સમજવું કે પૈસામાં ભારી બધો ખોરાક શરીર માટેબી ખાસ જરૂરનોજ હોવો જોઇએ! ઘણાં પૈસાદાર ને બીચારાં ઘણાં ગરીબો બન્નેના જુદા જુદા ખોરાકના કોઠા તપાસતાં માલમ પડે છે કે બંન્નેના ખોરાકમાં જરૂરી તત્વોની મોટી ખૂટ દીસે છે. હિંદી સરકારે એક ઘણું અગત્યનું પ્રકાશન નામે **"તનદુરસ્તીની જાહેરાત નં૦ ૨૩"** (**Health Bulletin No. 23**) બહાર પાડયું છે. "હિંદી ખોરાકોની પોષણશક્તિ (Nutritive values) ની કીંમતની આંકણી અને સંતોષકારક ખોરાકોની યોજના" (Nutritive value of Indian foods and the Planning of Satisfactory Diets). ઘણા ખરા હિંદી ખોરાકોમાં યાને સામાન્ય રીતે હિંદીવાન જે ખાય છે તેમાં શરીર બાંધનારા "પ્રોટીન"નો ભાગ અને ચરબીની મોટી ખૂટ જણાય છે, જ્યારે ડાંગર-અનાજ (Carbohydrates) નો ભાગ વધુ પડતો હોય છે! આ પ્રકાશન નીચલા ખોરાકને એક સંપૂર્ણ ખોરાક તરીકે (Full diet) બધાં તત્વો ધરાવતો (Well-banlanced) ગણ્યો છે. નર્સ માટે તે એક ઉદાહરણ (Basis) યા પાયા તરીકે પોતાનો યા પોતાના દરદીનો ખોરાક રચવા સહાયરૂપ થઈ પડશે. અલબતાં તે ઉદાર પૂરતા ખોરાક (Full diet) તરીકેજ આપી શકાય. દરેક માણસ માટે આટલા પ્રમાણમાં ખેરાક મળવો જોઇએઃ—

પીળાયલા ભારી ચેાખા (Raw milled rice)	...	૧૦	આંઉસ
કામબુ (Cambu)	...	૫	આંઉસ
દુધ	...	૮	આંઉસ
દાલ (Pulses)	...	૩	આંઉસ
વગર પાતરાંની શાકભાજી (Non-leafy vegetables)		૬	આંઉસ
પાતરાંની શાકભાજી (Leafy vegetables)	...	૪	આંઉસ
તલનું તેલ (Gingelly oil)	...	૨	આંઉસ
મેવા (Fruits)	..	૨	આંઉસ

દાલ, તરકારી યા મેવાનું પ્રમાણુ યા જથ્થેા તેની જુદી જુદી જાતેામાંથી માણસના શેાખ પ્રમાણે ભેગેા કરવેા. દાખલા તરીકે, એક ભેાજનમાં હરાર (Arhar) દાલ આપી તેા બીજી વાર કાળા ચણા ખાવા. પાતરાં વગરની તરકારીઓમાં વેંગણા, ભીંડા, દેાઢી. (Snake guard), વટાણા (Cluster beans), સેકટાની સીંગ (Drumsticks) વગેરે. આ જથ્થેા એક માણસની એક દીવસની આખી જરૂરીયાત પૂરી પાડે છે અને નર્સે આ પ્રમાણમાં માથાં દીઠ જેટલાં લેાકને ખવાડવાં હેાય ને દહાડામાં જેટલી વાર ભેાજનેા આપવાં હેાય તેની વીગતવાર ગુણાકારથી (Calculations) ગણત્રી કરી લેવી.

જ્યારે એક બીમાર બીછાનામાં હેાય ત્યારે તેણીની પાચનશક્તિ (Digestion) ઘણી ઓછી થઇ જાય છે (Impaired). ગમે તે હેાય, ભલે ભૂખ ઓછી યા વધી જાય, પણ શરીર તેા પેાતાનાં બંધારણ-આવન-જાવન-ખર્ચ-ખૂટણ (Wear-tear) માટે રાબેતાનેા ખેારાક માંગે છેજ અને જો તે તેને મળતેા અટકી જાય તેા શરીર અંતે તેા જે ખેારાક વાપડયા વગર તેને પેાતાના ભંડારમાં ભરી યા સંગ્રહી રાખ્યેા છે તેનેા ઉપ્યેાગ કરવાનુજ. અને તેમ કર્યા વગર છુટકેાબી રહેતેા નથી! આથી પરીણામ એ આવશે કે દરદી નબળું પડતું જશે ને વજન ખેાટું થશે (Lose weight). બેાખાર-તાવવાળું માણસ તેા આવા સંગ્રહી રાખેલા ખેારાકના જથ્થા પર સાજા માણસ કરતાં ઓર વધારે ઢાપું ભરે છે. આ પરથી જણાશે કે શરીરની રાબેતાની નીયમીત હાજતેા પૂરી

પાડવા તેને ખોરાક તો આપવોજ જોઇએ, પણ તે સહેલાઇથી પચી જાય તેવા ખોરાકના રૂપમાં પૂરો પાડવો જોઇએ. પ્રવાહી ઢબનો ખોરાક વધુ મોટા જથ્થામાં આપી શકાય છે. નર્સે હુશીયારી વાપડી સંભાળથી પોતાનાં દરદીની જરૂરીયાત (Needs) અને શોખ પ્રમાણે ઘટતો ખોરાક તૈયાર કરવો (Plan).

દૂધની અંદર એક ખોરાકનાં સઘળાં જરૂરી તત્વો (Constituents of complete food) સમાયલાં છે અને ઘણીવાર તે એક દરદીના ખોરાકનો સર્વેથી અગત્યનો ભાગ બને છે. દૂધની આ મહત્વતા ને અગત્યતા જોતાં તેનાં બંધારણ (Composition) અને તેના તત્વોના તમામ ગુણદોષ (Properties) નું અને તેટલું જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ.

૧. દૂધમાં શક્તિ આપનારૂં **પ્રોટીનનું** તત્વ બે પ્રકારનું આવે છે:—

(*a*) **"લૅકટ-ઍલબ્યુમીન"** (Lact albumin) દૂધની ચરબી, જે હોજરીમાં કટકા યા જથ (Curd) બાંધતું નથી–યાને બંધાઇ જતું નથી. તે માત્ર ૧૬૧° ડીગરી ફૅરેહનહાઇટની ગરમીથીજ જામે છે (Coagulates).

(*b*) **કેઝીન (Casein)** જે ગરમીથી જામતું નથી, પણ હોજરીમાં કટકા બનાવે છે. આ જથ યાને કટકા પચવા મુશ્કેલ થઇ પડે છે (Difficult to digest).

૨. **ચરબી–**તે મલાઇના આકારમાં (Cream) હોય છે. અને જો દુધને રહેવા દીધું હોય તો તેમાંથી સહેલાઇથી પોપડા થઇને છુટી પડી જાય છે. એટલે એક પોપડા–પડ તરીકે દૂધની સપાટી ઉપર બાઝી જાય છે–એકઠી–જમા થાય છે.

૩. **ખાંડ** (Carbohydrate-sugar). એ મધે ચોખાનો એક ભાગ લેકટોઝ (Lactose) ના પ્રકારમાં હસ્તી ધરાવે છે અને તે તમામ પીગળી ગયલી હોય છે. તે સાધારણ ખાંડ જેટલી મીઠી નથી અને વળી જલદીથી ખાટી (Sour) મારી જાય છે.

૪. દૂધમાં ખારોબી રહે છે, જેવા કે ચૂનો, લાઇમ, સોડા.

૫. દૂધમાંબી પાણીનો પૂસ્કળ ભાગ છે.*

ખોરાકમાં જે "લાઇમ" આવે છે તે ખરેખર તો દૂધમાંથીજ આવે છે. બચ્ચાંઓના ખોરાકમાં તેથી દુધની ખરી જરૂર છે. બચ્ચાંઓ જણુતા જતી તેમજ બચ્ચાંઓને ધવાડતી માતાઓના ખોરાકમાંબી દૂધનીજ ખરી ને ખહુલી જરૂર છે. વળી ફાસફોરસ અને વીટામીન્સ 'એ' અને 'ડી' બી દૂધમાં સારાં પ્રમાણમાં છે, પણ 'ડી' વીટામીનનું પ્રમાણ વરસના મહીના પ્રમાણે ચઢ–ઉતર અને ફેરફાર થતું રહે છે.† હિંદમાં ગાયનું, ભેંશનું ને બકરીનું દૂધ વપડાય છે. આ જુદી જુદી જાતનાં દુધ–તેનાં બંધારણ અને ખોરાકની જુદી જુદી કીંમતનાં બાબમાં સરખાવવા જાણવાજોગ થઇ પડશે:—

ખોરાકની કીંમતનો કોઠો.

ખોરાક.	દુધમાં ભીણાશના ટકા.	પ્રોટીન માંસ આપનારાં તત્વો.	ચ બી ટકા.	ચાખા ખાંડ યા કારબોહાઈડ્રેટસ ટકા.	અઢ આંઉસમાં (Calories) કામ કરવાની શક્તિનું પ્રમાણ
ગાયનું દુધ	૮૭.૬	૩.૩	૩.૬	૪.૮	૧૮
ભેંશનું દુધ	૮૧.૦	૪.૩	૮.૮	૫.૧	૩૩
બકરીનું દુધ	૮૫.૨	૩.૭	૫.૬	૪.૭	૨૪
માયનું દુધ	૮૮.૦	૧.૦	૩.૯	૭.૦	૧૯
દહીં Curds	૯૦.૩	૨.૯	૨.૯	૩.૩	૧૪
"ખોહા" ભેંશનું Khoa ભારી દુધ	૩૦.૬	૧૪.૬	૩૧.૨	૨૦.૫	૧૨૦†

જ્યારે દુધ આવો અગત્યનો ખોરાક છે ત્યારે તે બહુ સંભાળથી વાપડવાનું છે. ઘણુંજ જરૂરનું છે કે જેબી વાસણો તેના વપડાસમાં

* ડૉ૦ એલીશ ઍમ. પૅનલ. સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોશીયેશન 'હોમ નરસીંગ ઈન ઇંડીયા' સફા ૯૭/૯૮.

† હેલ્થ બુલેટીન/૨૩ સફે ૪૧.

લીધાં હોય, જેવાં કે જે બાલદીમાં તે દોહવવામાં આવ્યું હોય, પૅનો, કઢાઇ, પ્યાલો યા બાટલી જેમાં તે રાખવામાં આવે યા જે પ્યાલાં યા ગ્લાસમાંથી તે પીવામાં આવે તે બધાં તદનજ સાફ રાખવાં જોઇએ. દૂધવાળાના હાથબી સાફ હોવા જોઇએ. અને હિંદમાં તો દરેક બાનુંએ પોતાનાં માણસો-નોકરોની સહાયતા સાથ-આ બાબદ પર ખાસ ધ્યાન આપવું. દૂધમાં જે જંતુઓ મળે છે તેમાં ઍનટૅરીક મને ક્ષયરોગ (Typhoid and Tuberculosis) નાં કારણો મૂખ્ય છે. વળી દૂધ-વાળાઓ ઘણીવાર જે પાણીની અંદર ભેલમભેલ કરે છે તે બીજાં જંતુઓથી બગડેલું હોય છે. આથી સલામતીભર્યું એ છે કે દરેક દૂધ વાપરયા પહેલાં ઉકાળવું જોઇએ. ઉકાળ્યા પછી તેને સંભાળથી એક દૂધનાં પાંજરાં (Milk doolie) માં માખોથી દૂર રાખવું યા તો જો એક બરફની પેટી (Ice-box) મળતો હોય તો તેમાં મેળવું. બે વાર ગરમ કીધેલું દૂધ પચવું ભારી છે અને નાતવાનો (Invalids) માટે ઉપ્યોગમાં લેવું નહીં.

ખોરાકમાં દૂધ વાપડવાની ઘણી રીતો છે. જો કોઇ દરદીને દુધનો સ્વાદ (Flavour) નહી ગમતો હોય તો તે સુધારવા યા બદલવા ચાહ, કૉફી, મશાલા (Spices) સાથે ભેળવવું યા તો સેરવા, કાંજી યા જેલીમાં વાપડવું. જો દરદીને માત્ર દુધ પરજ રાખવાનું હોય તો તે જાગતું હોય ત્યારે દર બે કલાકે તેને થોડું થોડું પાવું. દુધ ને જુદાં જુદાં ફળોનો રસ (Fruit juices) ખોરાકમાં મૂખ્ય કરીને આપવાં. એકજ જાતનું દૂધ બએવાર વારાફરતી આપવું નહીં! ફેરવી-ફેરવીને અને જે બીમારને ખાસ ગમતું હોય તે આપવું.

જ્યારે દરદીને કાંઇ હલકો-નરમ ખોરાક ફરમાવવામાં આવ્યો હોય ત્યારે ખોરાકમાં ચાવલ ને દુધ, ચાવલ ને દહીં, ઇંડાં, દાલ, સુપ, દૂધની મીઠાઇ-પુંડીંગ-કસ્ટર્ડ-જેલી આપવી.

જરૂર પડે અને કામમાં આવે એવી થોડીક વાણીઓ અત્રે આપી છેઃ—

ચોખાનું પાણી* **(Rice water)**—સારા ધોયલા ચોખા યા ચાવલ ૩ આંઉસ, એક કવાર્ટ યા બે પાઇન્ટ ઉકાળતાં પાણીમાં નાંખો. એક કલાક ચુલાની આંચ પર રહેવા દેવો, ગાળી નાંખો (Strain), એમાં સ્વાદ (Flavour) સુધારવા જે ગમે તે ભેળો, ખાંઠ નાંખો, ગમે તો જરા મસાલો યા નીમકની ચીમટી ભભરાવી પીવા આપો.

બાદશાહી પીણું* **(Imperial Drink)**—ક્રીમ ઑવ ટારટર ખારની એક નાની ચમચી, અરધાં લીંબુનો રસ, અને એક વચલો ચમચો ભરી ખાંડ એક નાનાં જગ યા કૂંજામાં નાંખો, પછી તેમાં ઉકળતાં પાણીની એક પાઇન્ટ નાંખો, ઠંડું કરો ને ગાળી નાંખો.

ઇંડાંનું મીક્ષચર* **(Egg flip)**—એક તરતનાં મેળેલાં તાજા ઇંડાંને કફ ચહડાવી ખાંડની ચમચી સાથે દોહવો, અંદર અરધી પાઇન્ટ દૂધ ઉમેરો, ગમે તો એક ચમચો બ્રાંડી નાંખો, ખુબ દોહવો, જો ડૉકટરે બ્રાંડી નહીં ફરમાવ્યો હોય તો વનીલા યા લીંબુનાં ટીપાં ઉમેરો, ચટાકેદાર બનશે!

છાશ (Whey)—એક ચમચો ભરી દહીં યા ચુશદો, એક પાઇન્ટ ૯૮° ડીગરી પુક્કાં દૂધમાં નાંખો ને તેને હલાવ્યાયા હાથ લગાડયા વીના એકાદ કલાકથી વધુ ઠંડકમાં છાંડી મેળો, તેને ઉકળતાં પાણીના ટવાહ (Sauce-pan) પર મૂકો. દહીં યા કટકા બંધાશે (Curd) ને પાણી (Whey) છુટું પડશે. વાપડવા પહેલાં ગાળી કાઢવું. જો છાશને વળી દુધમાં ભેળવી હોય તો ૧૫૦° ડીગરી ફેરહનહાઇટ સુધી ગરમ કરો કે રૅનેટ–ચુશદાનું કાર્ય આગળ ચાલે નહીં. ના તો તે દુધના વધુ કટકા બનાવશે. છાશને છેક ૧૬૧° ડીગરી સુધી જવા દેવી નહીં–નહીં તો લૅકટ–ઍલબ્યુમીન–દુધના પ્રોટીનના કટકા બંધાશે (Clot).

લીંબુની ચીર સાથ છાશ—એક પાઇન્ટ દૂધ લેવ. એક આખા લીંબુનો રસ તેમાં નીચવો અને દહીં થાય ત્યાં સુધી ધીમી આંચ પર રાખો. ગાળો ને વાપડો.

---

* ઇબીડ સફો ૧૦૪. Ibid Page 104.

ઍરોરૂટ* (**Arrowroot**)—બે ચમચી ઍરોરૂટને થોડાં પાણી સાથ હીલવી ઘટ રંગ (Paste) બનાવો, ૮ આંઉસ દુધ ઉકાળીને ઍરોરૂટમાં નાંખો ને ખુબ હીલવો. પાછું બધું ડૅકચીમાં નામો અને ૧૦ મીનીટ સુધી ઉકાળો. નીમક યા ખાંડ મનગમતી નાંખો.

દાલ-વટાણાનો સુપ* (**Dal or Lentil Soup**)—ચાર આંઉસ દાલને ધોવો, એક ચમચો ભરીને ઘી એક ડૅગચીમાં ગરમ કરો, તેમાં દાલ નાંખો, બે પાઈન્ટ પાણી નાંખો, એક કાંદો અને એક ગાજર કાપીને નાના ટૂકડા કરો ને બધું ભેળી નાંખો. પછી આગ પર બધું નરમ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. બે ચમચા આટો તેમાં નાંખો ને સાથે એક કપ ઠંડું દુધ, બધું પાછું મેળવી પાંચ મીનીટ ગરમ કરો, અંદર જરૂર જોગું નીમક નાંખો ને પછી પાવો.

પાણી અને નીમકની ખપટ (**Fluid and Salt Intake**)—ગંભીર બીમારીથી પીડાનારને જો વળી તેને મોટી તાવ હોય તો તેના શરીરમાં ભરી રાખેલા પ્રવાહી જથ્થાની મોટી ખૂંચ (Depletion) જે તેણીના દરદમાં જોર બગાડો કરે છે અને તેણીના બીમારીમાંથી ઉઠવાના સંભવો ઘણાજ કમતી કરી નાંખે છે. ગરમ રૂતુમાં આવી હાલતમાં ઘણો જોખમ સમાયલો છે

ગરમ રૂતુમાં શરીરને ઇન્જીન માફક પૂસ્કળ પ્રવાહી પીણાની બહુ જરૂર પડે છે. લગભગ ૨૪ કલાકમાં ૮ પાઇન્ટની રાશ આવે છે. દરદીઓ ઘણું ખઇ માંગીને પોતાની પૂરી તરસ મટાડતાં નથી. નર્સને માટે ભરૂશેદાર રીત એ છે કે દરદીની બહાર પડતી બધા પિશાબ ૨૪ કલાકની માપવી.

૨૪ કલાકની પૂરતી પિશાબ પસાર કરવા લગભગ ૬૦ આંઉસ જેટલો પ્રવાહી દરદીના પેટમાં જવોજ જોઇએ.

---

* ડૉ૦ રૂથ યંગ અને લેડી પટ્રીની સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ એસોશીયેશન "ઘરગથુ સારવાર."

સઉથી સરસ પ્રવાહી આપવી હોય તો પાણીને પસંદગી આપવી. ગરમ ૠતુમાં શરીરમાં કેટલું નીમક લેવામાં આવે છે તેની ચોકાસી રાખવી. ખોરાક સુધાં ખાસ્સું ૩/૪ આંઉસ નીમક ૨૪ કલાકમાં મળવું જોઇએ. જો ઘણો પરસેવો યા પસીનો પડતો હોય તો તે ફાળો ૧ આંઉસ પર પોહોંચવો જોઇએ. જો ખોરાકમાં દરદી નીયમીત નીમક નહીં લેય તો તેને પાણીમાં પાવું. એક ગ્લાસ પાણીમાં પા (૧/૪) ચમચી દોહ્લવી હોયની તો જરાબી સ્વાદ માલમ પડતો નથી! ગમે તો પાણીનો સ્વાદ સુધારવા જરા આમલી (Tamarind) કે લીંબુ નીચવવાં.

પ્રકરણ ૮ માં પર સવાલો.

---

૧. ખોરાક ખાવાની મતલબ શી?

૨. "પુરતી મોકલાશ યા પ્રમાણવાળો ખોરાક" (Well-balanced diet) એટલે શું?

૩. એવા પૂરતા પ્રમાણવાળા ખોરાકનો એક દાખલો આપો?

૪. શરીર "પ્રોટીન્ઝ" શામાં વાપડે છે?

૫. કયા ખોરાક "પ્રોટીન્ઝ" તત્વ પૂરતા પ્રમાણમાં ધરાવે છે?

૬. ચરબી શરીરને શું આપે છે?

૭. તનદુરસ્તી માટે કયા ખારોની જરૂર છે?

૮. ખોરાકમાં પાણી કાંય અગત્યનું છે? એક સાધારણ ખોરાકમાં નીયમીત પાણી કેટલું જોઇએ? (*a*) ઠંડીમાં, (*b*) ગરમીમાં?

૯. એક ખોરાક તૈયાર કરતાં તમે કેઇ કેઇ બીના પર ધ્યાન આપશો?

૧૦. એક ખોરાક પીરસતી (Serving) વખત કેઈ કેઇ બાબદ પર ખાસ ધ્યાન આપશો?

૧૧. એક અશક્ત બીમારને પ્રવાહી કેમ આપશો?

૧૨. દૂધ અગત્યનો ખોરાક કાંય છે?

૧૩. ગાયનાં, બકરીનાં અને ભેંસનાં દુધની સરખામણી કરો?

૧૪. જે દરદીને દુધ પીવા નહીં ગમતું હોય તેને તે કેવી રીતે પીવાડશો?

૧૫. ખોરાક સંગ્રહી રાખવામાં શું શું બાબદ અગત્યની છે? (*a*) માખણ, (*b*) ઈંડા, (*c*) મરઘી, ને (*d*) ગોશ સાચવી રાખવા, (Store) કરવામાં શું ખાસ સંભાળ રાખવી જોઇએ?

૧૬. જો એક દરદીને પ્રવાહી ખોરાક (Liquid diet) આપવા ફરમાવ્યું હોય તો કેઇ ૧૦ ચીજો આપી શકાય?

૧૭. જ્યારે દરદીને હલકો ખોરાક (Light diet) ફરમાવવામાં આવ્યો હોય ત્યારે પ્રવાહી ખોરાક (Liquid diet) સાથ બીજી કેઇ ચીજો ઉમેરી શકાય?

પ્રકરણ ૯ માં ઉપર કોઇ ખાસ વધારાની નોંધ–નકતેચીની–સરેહની જરૂર નથી, પણ નીચલા સવાલો ઉપયોગી થઇ પડશે.

---

૧. કયાં ત્રણ મુખ્ય મથાળાંઓ હેઠળ દરદોના ઉપાયો–ઉપચારો વહેંચી શકાય? એક પછી એક ત્રણે માટે તમે શું જાણો છો તે જણાવો?

૨. દરદીને દવાઓ આપવામાં શું ખાસ સંભાળ લેવી તે જણાવો!

૩. દરદીને ગોળી કેમ આપવી?

૪. દરદીને તેલ કેમ પાવા!

૫. એક દરદીને ઑક્ષીજન ગ્યાસ કેમ સુંઘાડવામાં આવે છે?

૬. એક જગ્ગામાંથી વરાળની બાફ (Steam Inhalation) કેમ આપવી?

૭. વરાળની કિટલી (Steam Kettle) કેમ વાપરવી તે સમજાવો! એક ખાનગી ઘરમાં "વરાળનો તંબુ" (Steam Tent) કેમ ઉભો કરવો!

૮. "ચામડી નીચે આપવાનો દવાનો સૂયો" (Hypodermic Injection) એટલે શું? તે કેમ આપવામાં આવે છે?

૯. સફરામાં દવાઓ કેમ વાપરવામાં આવે છે?

૧૦. સફરામાં પીચકારી (Enemata) ઓ શાને માટે આપવામાં આવે છે?

૧૧. ગળણી (Funnel) અને (*b*) હીગીનસનની પીચકારી (Higginson's syringe) સાથ પીચકારી (Enemata) આપવા તમે કેમ તૈયારી કરશો?

૧૨. એક પીચકારી (Enema) આપવામાં કયા ૧૦ નીયમો યાદ રાખવા જોઇએ?

૧૩. સનેપાટ યા ધક્કા (Collapse or shock)નાં કેસોમાં હુશીયારી પાછી લાવવા (Stimulating) કેવી સફરામાં પીચકારીઓ (Enemas) મારવામાં આવે છે? તમે તે કેમ આપશો?

૧૪. કયાં પાંચ કારણોમાં ઠંડાં શેક કરવામાં આવે છે?

૧૫. દરદીને વાંદળાંથી ઠંડાં ઉપચાર કેમ કરવા તે લંબાણુથી સમજાવો?

૧૬. ઠંડાં પાણીનાં વાદળાં અને ઠંડાં પોટાંનાં ઇલાજ વિષે સરખામણી કરો?

૧૭. ઠંડી પ્રવાહી દવાની ગાદી (Cold compress) કેમ લગાડશો?

૧૮. બરફની કોથળીની (Ice-bag) શું સંભાળ રાખવી? તમે તે કેમ વાપડશો?

૧૯. કેઈ હાલતમાં સારાં શરીરને ગરમી (Heat applied) લગાડવામાં આવે છે?

૨૦. ગરમ શુક્કું પોટું (Hot dry pack) કેમ મૂકવું?

૨૧. ગરમ ધુશલ (Hot bath) ની ગરમી કેટલી હશે?

૨૨. ચાર જાતનાં વૈદક સ્નાન (Medicated baths) વિષે ચર્ચા કરો?

૨૩. શુક્કી ગરમી (Dry heat) લગાડવા નીમકની કોથળી કેમ વપડાય છે?

૨૪. સાદા, ટરપીનટાઇનના અને વહાડકાપના શેક (Fomentation, Plain, turpentine and surgical) કેમ કરવા તે વીગતવાર સમજાવો?

૨૫. ચાર જાતની જે પોલટીશ મૂકવામાં આવે છે તેનાં નામો જણાવો અને તે દરેક કેમ વાપડવામાં આવે છે તે સમજાવો?

૨૬. લોહીનો ધસારો બીજી બાજુ ખેંચી લેનારાં (Counter Irritants) ત્રણ ચીજના નામ જણાવો. તે કેમ વાપડવામાં આવે છે?

પ્રકરણ ૧૦ માં ઉપર કશી વધારાની નોંધ–નૂકતેચીની–સરેહની જરૂર નથી, પણ નીચલા સવાલો ઉપયોગી થઈ પડશે.

૧. એક નર્સ દરદીનું દરદ ઓછું કરવા શું શું કરી શકે?

૨. ઉલટી બંધ પાડવા શું કરશો?

૩. ઉલટીમાં એવી કેઇ ચીજ માલમ પડે તો ડૉકટરના હુકમ વગર દરદીને કોઇબી ચીજ મોંઢાં વાટે નહીં આપવા નર્સ નક્કી નીશ્ચય કરે?

૪. ઉંઘ કાંય અગત્યની છે? દરદીને ઉંઘમાં નાંખવા નર્સ શું કરી શકે કે જેથી દરદીના ઉજાગરામાં રાહત મળે?

૫. દરદ અને ચેપ ફેલાય નહી તે અટકાવવા દરદીના બલગમ (Expectoration) ના બાબમાં અટકાવ સંબંધમાં શું પગલાં લેવાં જોઇએ?

૬. દમનો બંધાવો ને દરદમંદ બનવું (Dysponea) તે શું? તે કયાં દરદનું એક અગત્યનું લક્ષણ યા ચીન્હ (Symptom) છે?

૭. અદમરી (Hiccough) કેમ સારી કરી શકાય (Relieved)?

૮. હવા પસાર થવી યા ચઢી જવી (Flatulence) તે શું છે? તેનો શું ઇલાજ કરવો?

૯. સુઝેલી ઘુંટીઓ (Swollen ankles) વખતસર નર્સે શોધી કાઢવામાં શું અગત્યતા ધરાવે છે અને તેનો શું ઇલાજ કરવો જોઇએ?

૧૦. દરદીને લખલખું–ધ્રૂજરી (Rigor) ભરાઇ આવે તેનો શો ઇલાજ કરશો?

૧૧. લકવા યા સૂન મારી ગયલા ભાગો સાથનાં (Paralysis) દરદીની તમો શું સારવાર કરશો?

૧૨. હૃદય પર ખરાબ અસર (Heart diseases) વાળાં બીમારની શી અને કેમ સારવાર કરવી તે સમજાવો?

૧૩. ગુરદાનાં દરદો (Renal diseases) વાળા બીમારની સારવારમાં અગત્યની બીનાઓ શી યાદ રાખવી?

૧૪. નાકમાં સોજો-સરદી (Nasal catarrh), ગળાંની ગાંઠના સોજા (Tonsilitis), ગળાંની ગાંઠના સોજામાં પરૂ (Quinsy), શ્વાસની નળીના સોજામાં (Acute bronchitis), ફેફસાંના પડ (ઢાંકણુ) નો વરમ (Pleurisy), અને હાંફણુ (Asthma), વિષે શું જાણોછ તે દરશાવો?

૧૫. સાંધાંની તાવ (Rheumatic fever) નાં મુખ્ય લક્ષણો-ચીન્હો શું છે? એવા બીમારની સારવાર કેમ કરશો?

પ્રકરણ ૧૧ ઉપર વધારાની નોંધ—નૂકતેચીની-સરેહ.

હિંદનો ઝલકતો, ગરમ સૂર્યનો તડકો (Sunshine) એ દરદો અટકાવવામાં મુખ્ય મદદ કરતા (Agent) છે. હિંદ પર ઘણા મહીનાઓનાં તડકાંની કરમબક્ષેશ છે! નર્સે તે તડકાંનો ઓરડા, બીછાના, કપડાંઓ, ચોપડીઓ અને બીજી બધી ચીજોને તડકો ને હવા આપી સાફ કરવામાં (Sunning and Airing) ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કોઇવાર એક દરદીને એક ચેપીરોગ (Infectious) થઇ ગયા પછી સલ્લાહકારક છે કે ઘરનાં છાપરાંનાં નળીયાં થોડાં કાઢી લઇ ખૂલ્લાં છાપરાં વાટે બને તેટલું તડકું ને રોશની-હવા બે-ત્રણ દહાડા છુટથી આવવા દેવી જોઇયે. ઘણાં હિંદી ગરગામડાંઓમાં "સ્થાનીક સુખશાંતિના સત્તાવાળાઓ" (Local sanitary authorities) જંતુઓથી ભડભડતાં ઘરો સાફ કરવા-જંતુરહીત (Disinfected) બનાવવા હસ્તી ધરાવતા નથી! સાબુ-ગરમ પાણી-તડકો એ ત્રણ એક નર્સનાં સૌથી મોટા મદદગારો છે! દિવાલો ફરીથી સાફ રંગાવવી યા લીપાવવી જોઇએ. આ રીતી તેમને જંતુરહીત કરવા ઘણી અગત્યની છે.

કોઇ વખત ડૉકટર ઓરડો જંતુરહીત બનાવવા ફૉરમેલીનનો ઉપયોગ કરવા ચહાય છે. નર્સે તેવે વખતે સઘળાં કબાટ-સંદુકો-ખાણાં ખુલ્લાં મેળવાં, કમલો ને સઘળાં કપડાં ઉંધાડી વખાતાં ટાંગવાં. સઘળી ફાટો ઉપર કાગળો ચીટકાવી દેવો, બધું આમ બંધબસ્ત કરી નાંખો, બાકોરાંઓની આવીજ વ્યવસ્થા કરો, માત્ર એકજ બારણું યા બારી ખુલ્લું રાખો, જેમાંથી નર્સ પોતે છેવટે ઓરડો છોડી શકે. તેણી પછી સખત (૪૦ % ટકા) ફૉરમેલીનના ૮ આંઉસ અને અરધો પાઇન્ટ પાણી દર ૧૦૦૦ ઘનફુટ જગ્યા જંતુરહીત બનાવવા પૂરતી લે છે.* કમરાને તદનજ બંધ-બસ કરવામાં આવેલો હોય છે, બંધ કમરામાં જંતુનાશક પાણી સળગાવવું, ત્યાર પછી ૧૨ કલાક ઓરડો તમામ બંધ-બસ

* ડૉ૦ ઍલીશ પૅનલ સેન્ટ જૉન ઍમ્બ્યુલન્સ ઍસોશીયેશન, "હોમ નરસીંગ ઈન ઈન્ડીઆ," સફા ૧૭૧/૭૨.

રહે છે, ત્યાર પછી બારી બારણા ખોલી નાંખી–ખુબ હવા અંદર દાખલ થવા દેવી–પછીજ તે પાછો ઉપયોગમાં લેવો. ઘણાંઓ ફૉરમેલીનને બદલે થોડાક નાના ટૂકડા ગંધક એક ફ્લાવર પૉટમાં માટી સાથ મેળવી મૂકે છે. એક ધાતુના વાસણમાં તે પૉટને મેળવો યા તો કોલસાનો એક મોટો ચીપીઓ (Coal-tongs) એક બાલદી ઉપર મૂકી તેની ઉપર પૉટને ટેકવવો. બાલદી અરધી પાણીથી ભરાવવી જોઇએ, પણ ગંધકની વરાળ ધાતુકામ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે. ગંધક પર જો થોડી મૅઠીલેટેઠ સ્પીરીટ નાંખી હોયની તો તે જબરૂં ભડકું લેય. દરદીથી બગડેલી સઘળી ચીજો અને સઘળાં મેળાંનો તાત્કાલિક ઉઠાવ કરવો બહુજ અગત્યનો છે.

પ્રકરણ ૧૧ માં ઉપર સવાલો.

---

૧. દરદ પેદા કરનારાં જંતુઓ તે શું?

૨. ચોક્કસ આકારોને લીધે ત્રણ છુટા વિભાગોમાં વહેંચાયલા જંતુઓનાં દરેકનાં જુદાં નામો જણાવો અને તે દરેકનો કેવો આકાર છે તે કહો?

૩. આ ત્રણ વિભાગોના દરદ પેદા કરતાં મુખ્ય જીવડાઓ કયાં દરદ પેદા કરે છે તેનાં નામ જણાવો.

૪. ઉછેરવા ને વધવા માટે આ જંતુઓને શાની જરૂર હોય છે?

૫. જો તેઓના લાભનાં સંજોગો હસ્તી ધરાવતાં હોય તો એ જંતુઓ કેટલાં જલદીમાં જલદી ઝડપથી ઉગે છે?

૬. ચેપનો નાશ કરવાની ક્રીયા (Disinfection) ની બરાબર વ્યાખ્યા આપો (Define).

૭. જંતુરહીત બનાવવાની ક્રીયા (Sterilisation) ની વ્યાખ્યા આપો?

૮. જંતુઓનો નાશ કરવાની ત્રણ રીતો સમજાવો અને દરેક રીતી કેમ વાપડવી તેની વીગત આપો?

૯. દરદ પેદા કરનારાં જંતુઓ શરીરમાં કેમ દાખલ થાય છે ?

૧૦. ચેપ દાખલ થતો અટકાવવા શું તાકીદનાં પગલાં લેવાં જોઇએ ?

૧૧. હલાયદી સારવાર—ઇલાજની ઈસપિતાલો કાંય જરૂરની છે ?

૧૨. દરદીના ઓરડાનાં બહારનાં બારણાં ઉપર જંતુનાશક દવામાં બોળેલી ચાદર કાંય ટાંગવામાં આવે છે ? તે કેમ ગોઠવવી જોઇએ ?

૧૩. હલાયદી સારવાર કરતી વખતનો જભ્ભો (Isolation gown) કેમ પહેરશો અને કાઢી નાંખશો ?

૧૪. તબીબ અને નર્સનું રક્ષણ કરવા શું શું સાવચેતીઓ રાખવી જોઇએ ?

૧૫. સારા કુટુંબનું રક્ષણ (Protection) કરવા શું સંભાળ લેવી જોઇએ ?

૧૬. છેવટની જંતુનાશક ક્રીયા (Disinfection) શું છે અને તે કેમ અમલમાં મેળવામાં આવે છે ?



પ્રકરણ ૧૨ માં ઉપર વધારાની નોંધ–નકતેચીની–સરેહ.

હિંદમાં હજી ચોક્કસ દરદો ત્રાસ વર્તાવી રહયાં છે, જેઓની અગત્યતા વીલાયતમાં જતી રહી છે, કારણ વઇદક વિદ્યા (Medical science) અને જનતાના હિત વધારવાની હીલચાલ (Public Health Work) ના વધારા અને ફેળાવા સાથ તે જડમૂળથી ઉખેડી નાંખવામાં આવ્યાં છે. કેટલાંકો તો હજી એવો ત્રાસ આપી રહયાં છે કે તેઓ વિષે વિદ્યાર્થીએ સઘળું જાણી લઇ તેમના ધૂજારા સામે બાહોબાહ લડતમાં હાથ આપવો જોઇએ.

સહીયદ–શીતળા–* (Smallpox) એક ઉડતું ચેપી દરદ છે, જે હિંદમાં દર વરસે રે મે 'તો નીપજાવે છે. એટલુંજ નહી, પણ અંધાપો (Blindness) બી લાવે છે! હજારો મનુષ્યોના ચહેરા ટીપી કાઢયા ઉપરાંત જન્મ સુધીના કદરૂપાં બનાવી દે છે. આખી માંદગી દરમ્યાન દરદી પોતે ચેપી બને છે ને તે પોતાનું દરદ જનતાને આપી શકે તેવા ભયમાં રહે છે.

દરદી બીજાં સાજાં માણસને આ દરદ આ રીતે પસાર કરી શકે છે (Transmits):—

(૧) સીધો સબંધ (Direct contact); (૨) કોઇ ત્રાહીત માણસ–ત્રીજાં દરદી તરફથી; (૩) કપડાં (Fomites); હવાલાની ચીજો; જંતુઓ–જન–જનવરો ને હવાથી.

શરીરમાં જંતુઓ દાખલ થાય ને દરદનો હુમલો યા ઉપદ્રવ ફાટી નીકળે તેટલાં ૧૦/૧૪ દીવસોની મુદત (Incubation) જાય છે.

હુમલો (Invasion) ઓચીંતો છે. તરત તાવ ઉંચે ચઢી જાય છે. માથાંનો દૂખાવો, બરડા–પીઠમાં દરદ, કમરમાં સખત દૂખાવો, ઉલટી અને ઉંઘનું ઉડી જવું વગેરે ચીન્હો ફાટી નીકળે છે.

---

*ઈબીડ સફા ૧૭૮/૧૭૯. Idid pages 178/179.

ત્રીજે દહાડે ચાઠાં (Rashes) દેખાય તેટલાં સારો વખત તાવ બહુ ઉંચે રહે છે. ચાઠાં દેખાતાં તે નીચે ઉતરવી યા પડી જવી શરૂ કરે છે. ચાઠાં ઘણાંખરાં ચહેરા, કાંડી નીચેના હાથો (Forearm), કળાઇ અને કોઇવાર ઢંકાયલા બદન પર પણ ફાટી નીકળે છે. પહેલાં તો ઓછા લાલ (Dull-red) ફુલ્લા (Macules) યા બટન જેવા થાય છે. આ ડીબાં યા ફુલ્લામાં પછી રસી ભરાવા માંડે છે (Vesicles); ૩ જે યા ૪ થે દીવસે તે મોતીનો દાણો (Pustule) બને છે ને તેમાં પરૂ (Pus) ભરાય છે. હવે આ ડીબાં સંખ્યા ને કદમાં વધતાં જાય છે ને પીળાં પડતાં જાય છે અને દાણા સુઝી જાય છે. (Inflamed) સાથે સાથે ઘણું કરી તાવ ફરી દેખાવ દે છે. આસરે ૧૨ મે દહાડે આ પરૂના ફુલ્લા શુકાવા માંડે છે ને ઉપર પોપડા (Scabs) બંધાય છે. આ તબક્કામાં ચામડીમાં જબરી ફીડ (Itch) ફેલાય છે.

સહીયદના દરદીને તો જો હોય તો એક ખાસ હલાયદી ઇસપીટાલ (Isolation Hospital) માં ખીસાડવાં. જ્યાં સુધી સઘળા પોપડા ખરી જાય ત્યાં સુધી આ દરદીઓને ચીવટાઈથી હલાયદાંજ રાખવાં.

આમાં મૂખ્ય બગાડો (Complications) ગળાં, ફેફસાં, અને આંખના સોજા (Inflammations) ના છે. આંખમાં પરૂ નહી રહેવા દેવું જોઇએ અને ડૉકટરે જેમ ફરમાવ્યું હોય તેમ દહાડામાં બે-ત્રણ વાર આંખો ધોઇ કાઢવી જોઇએ (Irrigated). આંખનાં કોઇબી દરદની સેહેજબી ફરીયાદ જણાતા તાકીદે તેના તરત ઉપાય કરવા. બેદરકારી, ઢીલ અને લાસરીયાંપણાંથી નીપજતાં ભયંકાર પરીણામો ટાળી શકાંતાં નથી.

શીતળાની રસી મેળાવાથી સહીયદના હુમલા, સખતાઇમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે (Vaccination). દરેક જણે બચપણમાં (Infancy) **પહેલી વાર શીતળાની રસી તો મેળાવવીજ જોઇએ !** જે નથી મેળાવતું તે પોતાના અને આસપાસની જનતાના **ખરા દુશ્મનનો** ભાગ ભજવે છે ! ફરી ફરી **દર પાંચ વરસે** શીતળા મેળાવી જયાદા જયાદા સલામતી મેળવવી સારી છે ! આ અચળ અને અગત્યનો કાયદો છે કે જેબી કોઇ એક

સહીયદનાં બીમારના સીધા યા આડકતરા સંબંધ યા સમાગમમાં આવે (Contact)—તેને **તુરતાતુરત** શીતળાની રસી **મૂકાવી દેવીજ જોઇએ,** પછી ભલેને થેાડુંક જ્વર તેમને તેમ કર્યું બી હેાય!

તેમ ન કરવું એ કાંઇ માફ કરવા જેવી તકસીર નથી!

ઍન્ટેરીક યાને ટાઈફૉઇડ—આંતરડાંનાં ચેપવાળી તાવ
(Enteric or Typhoid Fever).*

ઝાડા (Stools) અને પિશાબમાં આ દરદના દરદીઓ તેનેા ચેપ ધરાવે છે. અને તે બગડેલાં (Contaminated) પાણી, દુધ, ખેારાક અને માખીથી જબરેા ફેલાવેા (Spread) પામે છે.

ઉછેરવાની (Incubation) **મુદ્દત ૧૦/૧૪** દીવસની છે.

હુમલેા (Invasion) ધીમે ધીમે થાય છે. દરદનાં **પહેલાં અઠવાડિયાંમાં** દરદી સામાન્ય બેચેની (General Malaise), લખ-લખાં-ધ્રજારી (Shivering), ભૂખનું ઉડી જવું (Loss of Appetite), તરસ, માથાંનેા દૂખાવેા, અને વારંવાર પેટમાં ચમક મારે છે (Abdominal pains). તાવ અજબ જેવી રીતે (Characteristic way) ચઢે છે, જેથી તે તરત **ઓળખાઈ** આવે છે! (Diagnostic). **દર સાંજે** તે બે (૨°) ડીગરી ઉપર **ચઢે છે. અને દર સવારે માત્ર એકજ** (૧°) ડીગરી નીચે **ઉતરે** છે; ત્યાર પછીનાં લગભગ બે અઠવાડીયાં તે આસરે ૧૦૩° ડીગરી ફૅરહનહાઈટ પર **પડી રહે છે,** ત્યાર પછી **જેમ તે ચઢી હતી તેથી ઉલટીજ રીતે તે પડવા માંડે છે! હવે તે દર સવારે ૨°–બે ડીગરી ઉતરે છે અને દર સાંજે** માત્ર **એકજ ૧°–ડીગરી ચઢે છે!** એમ કરતી કરતી તે પેાતાની રાબેતાની નીયમીત હદે આવી

---

*ઈબીડ સફા ૧૩૦–૧૮૬. Ibid pages 180/186.

જાય છે (Reaches its Normal). ૭ યા ૮ માં દીવસે નાના-ગુલાબનાં રંગનાં લાલ ચાઠાં પેટ અને છાતી પર દેખાવા માંડે છે. આ ઍનટેરીક તાવનું "સેતુરનું ઝાડ" (Mullbery tree !) છે ! તે ઝુમખામાં નીકળે છે અને ૨/૩ દીવસ નીભે છે. દરદીની હાલત ઘણી નબળી લાગે છે, ગાલ પર એક ફીક્કું લાલ વાદળું (Flush) ચઢી આવે છે. જીભ ઘણા ચ્રટ થરાવાળી (Furred), શૂક્કી, લાલ, કોર ને બાજુએ આગળ દેખાય છે. પેટને હાથ લગાડતાં દૂખે છે (Tender).

સાધારણ રીતે **અતેસાર** (Diarrhœa) **થઇ** આવે છે, **ઝાડા** વાસ મારતા (Offensive), પીળા વટાણાના સેરવા (Pea-Soup) જેવા રંગનાં ઘટ થાય છે. કોઇ વાર અતેસારની જગ્યા કબજીઆત (Constipation) લે છે, એ બીના ભૂલવી નહીં યા નભરવશ રહેવું નહીં.

પિશાબ ઓછી થઇ જાય છે (**Scanty**) યા અટકી જાય યા પસાર થવામાં મૂશકેળી માલમ પડે !

સુધરતી જતી તબિયત (**Defervescence**). ધીમે ધીમે સુધારો થતો જાય છે. સારા કેસોમાં ત્રીજા અઠવાડિયાંની શરૂઆતમાં તે ચાલુ થાય છે.

એમાં મૂખ્ય **બગાડો** (**Complications**) અને **ભય** આંતરડાંમાં **ચાંદું** પડવાનો (**Ulceration**) અને તેમાંથી ધોધમાર **લોહી નીકળવાનો** (**Hæmorrhage**) છે. કોઇ વાર ખુદ જખમને બદલે કાણું પડી જાય છે (Perforation of the bowel) અને દરદીની હાલત સમુલગી બારીક ને ગંભીર બને છે..

ફેફસાંનાં વરમ (Pneumonia) અને બીછાનાનાં ધારાં (Bed-sores) એબી સંભાળવા લાયક બગાડા છે !

નીચલાં **સંભાળનાં પગલાં** લેવાં **Precautions**):

૧. પેટના ફુગાવા (**Abdominal distension**) સામે, લોહીનાં વહેવાં અને આંતરડાંમાં કાણાં (Perforation) સામે સંભાળ લેવાઃ—
(*a*) ખોરાકમાં એકદમ સંભાળ લેવી જોઇએ. ૬ મેજના ચમચા

ભરીને દુધ સાથ ૨ ચમચા પાણી દર બે કલાકે નીયમીત આપવાં અને તે દરદીને ૫ મીનીટમાંજ પાવું. જો દુધ માફક નહીં આવે, કે જે ઉલટી (Vomits) યા ઝાડા (Stools) માં કટકા (Curds) પડવાથી માલમ પડશે, તેા છાશ યા ઇંડાંની સફેદીનું પાણી આપવું પડશે (Albumin water).

દરદીને બને તેટલું પાણી પીવા આપવું (Freely), જેથી આંતરડાં ધેાવાઇ જાય (Flush) અને શરીરમાંથી ઝેર બહાર પડે (Eliminate). ડૉકટરના હુકમ વગર કશી કગરશબી આપવી નહી, કારણ નહીં પચે તેવેા ખેારાક અને અંકેાશ વગરનું, બેદરકાર, બીનજવાબદાર ભેાજન ગ્યાશથી તરત પેટને ભરી નાંખશે યાતેા (Distension of the bowel with wind) આંતરડાંમાંથી પુષ્કળ લેાહી જશે યાતેા ખુદ પરૂ ને સુઝથી પાટલાં થયલાં આંતરડાંમાં ચાંદું યાને ભેાક યાને નાકું પડશે યા ફાટ પડશે (Perforation of the bowel). આવી કેાઇબી આખેરી દરદીના જાન માટે આફતકારક અને હૃદયભેદક થઇ પડશે.

કેટલાક બીમારેાને નરમ–પેાચા–ઉદાર ખેારાક વધુ ફાયદેા કરે છે. તબીબ કયેા રસ્તેા કયા બીમારના બાબમાં લેવેા તે બરાબર સમજે છે ને તેના હુકમેા લેવાજ જોઇએ. ભલે ગમે તેવી દરદી જીદ કરે, પણ નર્સની ફરજ તેા ડૉકટરનાજ હુકમેાને વફાદારી, ચીવટાઇ, મજબુતીથી મક્કમ રહીને વળગી રહેવાની છે.

તાવનું એકદમ ઓચીંતું નીચે પડી જવું (Sudden fall) અને દરદીની ઓચીંતી અવાચક હાલત આવીજ આફતની ચેાખ્ખી ગવાહી પૂરે છે! તરતજ તબીબી મદદ લેવાની નર્સની **મેાત-જીવતની-તાકીદની** ફરજ છે.

દરદીની વધુ ખેારાકની આગ્રહભરી માંગણી–એ આ દરદની એક જાણવાજોગ અજાયબ બીના છે! તે ઘણી નર્સ માટે દુખભરી બાબદ છે, પણ મજબુત ટકી રહી ડૉકટરના હુકમ વગર કશુંબી નહી કરવાની **બસીને ના** પાડવી! દરદીને ડૉકટર સાથ વળગાવી આપવું! દરદ સારૂં થતું જતું હેાય–ત્યારેજ દરદીને ઉંધું

સુઝે છે! જ્યારે જખમ (Ulcers) રૂઝાતા જતા હોય, ત્યારેજ તેને આ જબરી ભૂખ-તલબ (Ravenous appetite) વધે છે. જો આ આગ્રહને વશ થવાની નસે નબળાઇ બતાવી તો તેજ વખતે જરાબી જરપત નહીં થઇ શકતો હોય તેવો ખોરાક મોટામાં મોટું નૂકશાન કરે છે.

(*b*) આફત તાળવાનો ખોરાક ઉપરાંત બીજીએણી એક સારો ને જરૂરી ઉપાય છે. દરદીને લેટાડી રાખી (Recumbent position) સંપૂર્ણ આશાએશ આપવી. આ બારીક સંભાળની તો પહેલેથીજ સખત જરૂર છે! દરદી ઘણો બીમાર અવલમાં નહીંબી લાગે પણ તેને ફરજયાતજ બીછાનામાં ગોંધીજ રાખવો. તેને પોતાને હાથે કશુંબી કરવા દેવું **નહીં**! માત્ર એકજ જગ્યે **એકજ બાજુએ** તેને ચાલુ સુવા દેવો નહીં, નહીં તો **ધારાં** (Bed-sores) પડવાની ધાસ્તી રહેશે. વળી જો તે ચાલુ પોતાની પીઠ પરજ સુઈ રહેશે તો તેબી ખરાબ છે, કારણ તેથી ફેફસાંનાં નીચેના ભાગનું લોહી સ્થંભ બની જશે (Stagnant) અને ફેફસાંનો ધસારો (Congestion) અને તેથી વરમ એટલે ખુદ "ન્યુમોનીયા" (Pneumonia) થઇ આવવાની ધાસ્તી રહેશે!

નીચલા ભાગો (Lower limbs)માં લોહી સ્થંભ થતું અટકાવવા બંધાયલા કટકા પડતાં ઠામવા, તેના સાંધાઓ વારંવાર ધીમેથી દીવસમાં ત્રણ-ચાર વાર વાળવા-હીલવવા. વળી જો તે ભાગોની નીચે તકીઆ મેલ્યા હોય તો ખાત્રી કરી લેવી કે તે તકીઆનાં દબાણથી લોહીનો ફેલાવો તે ભાગોમાં અટકી જતો ન હોવો જોઇએ, ખાસ કરીને જાંગ આગળ. કમમાં કમ દહાડામાં બે વાર દરદીની બાજુ ફેરવવી જોઇએ. ઘણીજ શાંતિ અને નમ્રતાથી કામ લેવું. એટલી હીલચાલબી જો ભારી પડે તેવો નબળો હોય તો એમાંબી તકીઆઓનો ટેકો આપવો.

૨. સઘળું દરદીના બદનમાંથી બહાર પડતું મેળું-કચરો જંતુનાશક દવામાં ઝીલવાં જોઈએ; શીવાય કે જે ચીજો પ્રયોગ શાળામાં તપાસવા મોકલવા નીતરીજ ઉ...ર ફરમાવી હોય તેમાંજ **નહીં નાંખવું**. દરદીને ઝાડા યા પિશાબનાં વાસણો આપવામાં આવે તે પહેલાં તેમાં થોડી દવા નાંખવી ને તે ચામડીને અડે નહીં તેની સંભાળ લેવી. દરદીએ વાપડ્યા

પછી તેમાં થોડું વધારે જંતુનાશક "લોશન" નાંખવું અને તે વાસણ ઉપર જંતુનાશક દવાઇથી ભરાયલો એક ટૂવાલ યા ટૂકડો ઢાંકવો. વપરાયલો ઝાડાનો વાસણ કોઇબી સંજોગમાં દરદીના ઓરડામાં તો **રાખી મેળવોજ નહીં.** દરદીના તાજા-તરતનાં ઝાડા કોઇનેબી ચેપ ઉડારવા સામર્થવાન છે ને અતિ ઘણા ભયભરેલા છે. તેઓને ઓછામાં ઓછા બે કલાક સખત-જલદ જંતુનાશક દવામાં પીગળાવવા-ભેળવા. કોઈ એક સલી, જે તરત બાળી નાંખવી, તેનાથી મોટા કકડા હોય તેને નાના ટૂકડામાં વહેંચી નાંખવાં કે જેથી આખો ઝાડો બરાબર જંતુનાશકમાં પચે! આખો ઝાડો પૂરતાં જંતુનાશકથી ભરી ઢાંકી કાઢવો. તેનો જથ્થો ઝાડા-પિશાબ કરતાં ઓછામાં ઓછો બમણો રહેવો જોઇએ કે તે બરાબર ઝાડાને અસર કરી શકે, જો થોડું (Diluted) હશે તો ઝાડા પર પૂરું કાર્ય કરી શકશે નહીં! ઝાડાનું વાસણ ખાલી થવા પછી તેને ગરમ પાણીની શોષ આપી જંતુનાશક પાણીમાં ડૂબાડેલું રાખવું જોઇએ.

જો દરદી ઘણોજ બીમાર હોય ને બૅડ-પૅન પર બેસી શકતો નહીં હોય તો એક મીણિયાંનાં કપડાં પર (Mackintosh) વાસણને મૂકી દરદીના સફરા આસપાસ રૂ યા કપડાંની (Pads) ગાદીઓ બનાવી લગાડવી. એ કપડાં યા રૂને પછી બાળી નાંખવો-મૅકીનટોશને કાઢી લઇ જંતુનાશક દવાથી સાફ કરવો.

૩. કોઇ ઝાડાના કટકાને યા પિશાબનાં ટીપાંને શૂકાં તો થવા દેવાંજ નહીં! તે સહેજબી દરદીના કપડાં, તેની યા નર્સની ચામડીને લાગવા દેવુંજ નહી, કારણ દરદો પેદા કરનારાં તેમાં ભારોભાર જંતુઓ છે. સંભાળથી સઘળાં કપડાંની તપાસ લેવી અને જ્યાંબી તે ખરડેલું જણાય-જરાબી ડાઘા હોય યા પિશાબથી ભીણાયલું હોય તો તે બીછાનાની અડોઅડ કોઇ જંતુનાશક દવાનું પાણી સાથનું વાસણ લાવી તે કપડું સીધું ખેંચી લઇ પેલી દવામાં બોળી નાંખવું-બે કલાક અંદર રહેવા દેવું, પછી સાબુ ને પાણીથી ધોઇ ધોબીને ત્યાં મોકલવું. ખેંચવાની આડી બેવડ ચાદર (Draw-sheet) ખરડાય તો કાઢી લેવી અને પછી એમજ સાફ કરી લેવું.

ઝાડોબી જરા ચીટકી રહયો ને બદન પર શૂકાયોની તો બહુજ જોખમ! દર વખત દરદીને હાજત પછી બરાબર ધોઇ કાઢવો.

નર્સે પોતાની ચામડીની જતન કરવા એવું કામ કરતી વખત રબરનાં મોજાં પહેરવાં ને કાઢી નાંખ્યા પછી તેને ઉકાળી કાઢવાં, પોતાના હાથોબી ખુબ સાફ કરી લોશનમાં બોળવા. ઘડી ઘડીબી તેમ કરવું પડે તોબી દર વખત ખંતથી આવી સંભાળ રાખવી.

ઉતીયું-તુંટીયું (**Dengue fever**)*. મચ્છરના કડવાથી ચેપ લાગુ પડે છે.

ટૂંકી તાવ, પણ પીડ અને પગોમાં જબરી રડાવી દેય તેવી વેદના થાય! ચહેરો લાલ લાલ (Flush), સાંધા અને કમરમાં સખત દરદ થાય છે. માથું ને ડોળાબી ખુબ દરદ આપે છે. આંખો તો દરદથી ઉઘડેબી નહીં!

પછી ચાઠાં (Rash) ૪ થે, ૫ મે યા ૬ ઠે દીને દેખાય ને ઉતરી ગયલી તાવ પાછી ચઢવા માંડે! મચ્છરથી થતાં બીજાં દરદોમાં હંમેશાં કરવું જોઇએ તેમ મચ્છરનાં ડંખથી બીમારને રક્ષણ આપવું જોઇએ, કારણ એ મચ્છરોજ દરદને ફેલાવે છે. બારીક મચ્છરદાની વાપડવી ને મચ્છરનાં ડંખ અટકાવવાના બધા મલમો વાપડવા.

મરડા (**Dysentery**)† બે જાતના આવે છે. ૧. **અમીબાથી** ઉત્પન્ન થનાર. ૨. **જંતુથી** ઉત્પન્ન થનાર.

૧. ચેપ સીધો યા આડકતો ઉડે છે, કપડાં યા બગડેલા ખોરાકથી. ખાવાનું-પીવાનું બધું ચેપથી બચાવવું જોઇએ (Protected) કારણ **માખો** આ ખોરાકમાં રોગનું ઝેર ભરે છે.

૨. પહેલાં તો અતેસાર-સહેજ ઝાડા વધી જાય છે, પછી દરદી ઝાડામાં "**મ્યુકસ**" યા **આંઉ-રસી** જેવું-(Mucus) પસાર કરે છે,

* Ibid page 186. ઈબીડ પાનું ૧૮૬.

† ઈબીડ પાના ૧૯૧, ૧૯૨, ૧૯૩. Ibid pages 191, 192, 193.

પછી અંદર લોહી જાય છે. કોઇ વાર પેચ અને દરદ-તાણથી શરૂઆત થાય છે (Griping). દરદી જ્યારે આમ સખત પેટ ચુંઠાવાની વાત કરે કે તરત દરદ ડામી લેવા ડૉકટરને તેડી દેવો. તે આવે તેટલાં એક ચમચો ભરી એરંડીયું (Castor oil) પાવું. દુધના ખોરાક પર તરત દરદીને મૂકી દેવું. કેટલાંક દરદીઓ પૂરૂં દુધ લઇ શકતાં નથી. તેઓને ઇંડાની સફેદીનું પાણી (Albumin water), છાશ (Whey) યા બૅનજર્સ[1] ફુડ પાવો. પીવાનું પાણી ઉકાળેલું જોઇએ. ઍનટેરીક તાવ માફક ઝાડા પાછળ સંભાળ લેવી. ફલના રસ (Fruit juices) આપવા.

મેલેરીયા—ટાઢીઓ તાવ (Malaria)*. મચ્છરના દંખથી ચેપ દાખલ થાય છે (Infection by the bite of a Mosquito). એક મચ્છરની ખાસ જાત (Special species), જે મેલેરીયાનું જંતુ લઈ જાય છે અને અંધારામાં કોઇ દરદીને કરડી તેનામાં રોગનો ચેપ દાખલ કરે છે. આથી મચ્છરદાની (Mosquito-net) ની ખરી જરૂર પડે છે અને હીંદના મેલેરીયસ ગણાતા વીસ્તારોમાં તારની નેટ (Wiremesh nets) બારણાઓ પર ને બારી પર જડી લેવાની અવસ્યતા બતાવે છે.

રોજીયો—રોજ તાવ ચઢે (Quotidian), યા **દર ત્રીજે દહાડે** ચઢે (Tertian), યા **દર ચોથે દહાડે** ચઢે (Quarton).

૨. હુમલાની શરૂઆત એક સખત **ટાઢનાં લખલખાં** (Shivering or Rigor)**થી** થાય છે અને હાથ-પગ-ધડમાં દરદ થવા માંડે છે. આ ધ્રૂજણીની પહલી શરૂઆત તરીકે ઠંડી ભરાઇ આવે છે, દરદી બધો ઠઠરે-ધજે છે-તેનું શરીર બધું ઉડે છે, બે-ત્રણ-ચાર બરનૂશોથીબી તેની ઠંડી ધરાતી નથી, દાંત કચકચે છે! જો હમણાં ગરમી માપવાનો પારો મૂકયો હોય તો તમે જાણીને અજબ થશો કે અંદરથી તો તાવ ભરાવા માંડે છે. મોંઢાંમાં તો પારાની શીશી મૂકવીજ નહી, ધૂજતા ને કકડતા દાંતોથી તરતજ ભાગીને કકડા-ભુકલા થઇ જશે! પછી તાવ પૂરી ચઢી

---

* ઈબીડ સફા ૧૯૨/૧૯૩ Ibid pages 192/193.

રહેશે! આંગ બધું શુક્કી ગરમીથી જાણે ઠઠરી રહેશે! ત્યાર પછી પાછો **નીચલો રસ્તો** શરૂ થશે. ઝટ ચઢેલી તાવ ભટ કરતી પડવા માંડશે! જેમ જેમ પડતી જશે તેમ તેમ પરસેવા–પસીનાના રેલા ઉતરતા જશે! લખલખાંમાં દરદીને ખુબ ગરમ રાખવું, જ્યારે શરીર પસીનાથી તરબોળ થઇ ગયું કે ટુવાલથી આંગને નૂછી નાંખવું, તેની પર નરમ સરકો કે ઓ–ડ–કોલોન (Vinegar or Eau-de-cologne) લગાડવું અને તેનાં કપડાં બદલવાં. જો આમ પસીનો પડી તાવ ઉતરે નહીં તો પછી ઠંડા પાણીમાં વાદલું બોળી (Sponge) દરદીનું આંગ ઘસવું અથવા તો બરફનાં પાણીનાં માથાં–છાતી પર પોતાં મૂકવાં (Cold packs). માથે બરફની કોથળી મૂકવી. ઠંડુ પાણી પીવા આપવું.

હુમલા દરમ્યાન દરદીને ઘણોજ હલકો ખોરાક (Light diet) અને મુખ્ય કરીને માત્ર પ્રવાહીજ (Liquid) આપવાં. જો ડૉકટરે કવીનીન યાને મેપેકરીન (Quinine or Mepacrine) નો ઇલાજ અજમાવ્યો હોય તો તે હુમલા પછી થોડા મહીનાઓ સુધી ચાલુ રાખવો જોઇએ. અને જ્યારેબી મેલેરીયા તાવનો ઉપદ્રવ વધતો હોય, વસંતરૂતુ કે શીયાળામાં, ત્યારે તે પાછો ચોંપથી ચાલુ કરવો.

અટકાવનાં એક ઉપાય તરીકે નીયમીત જોવું કે નાળાં યા ખાબોચ્યા (Puddles or Pools) માં સહેજબી પાણી જમા થતું નહીં હોય! ઘરની અંદર યા કમ્પાઉન્ડમાં કેડેબી ભીણાશ રહે નહી! જ્યાં ભીણાશ ત્યાં મચ્છરોનાં ધારાંઓનો વાસ ને જનતાની તન્દુરસ્તીને મોટો ત્રાસ રહે છે! ઘણા તાવવાળા વીસ્તારોમાં મૅલેરીયાના અટકાવ માટે ૦.૧ ગ્રામ મેપેકરીનની ગોળી રોજ આખી રૂતુ દરમ્યાન લેતાં રહેવું. રૂતુ પૂરી થયા બાદબી એક પૂરો મહીનો તે લેતાં રહેવું.

કૂવાને ઢાંકણાં કરાવવાં અને તેઓની આસપાસ પાણી વહી જવા દેવાની ગોઠવણ કરાવવી. જ્યાંબી પાણી સ્થીર અટકી રહયું હોય ત્યાં કૅરોસીન તેલ નાંખવું. કૅરોસીન તેલ મચ્છરો ને તેનાં ઇંડાંનો નાશ કરે છે.

કૉલેરા (Cholera)*. આ દરદમાં સઘળાં રાંધવાનાં વાસણોને એકદમ સ્વચ્છ–સાફ રાખવાની સંભાળ લેવી જોઇએ. મુખ્ય કરીને હીંદમાં મુસાફરી કરતાં ખાવા–પીવાની ખુબ સંભાળ લેવી. પાણી તો હંમેશાંજ ઉકાળવું જોઇએ, રકાબીઓ–ડીશો–રાંધવાનાં વાસણો ઉકાળેલાં પાણીમાંજ ધોવાં. એક ઝરાનું સોજું પાણીજ એ કામ માટે ઉકાળવું. પીવા, રાંધવા, પકવવા–સાફ કરવા, ધોવા-ધાવા, નદી–નાળાનું પાણી નહીં જોઇએ. પોટાશીયમ પરમૅનગનેટના લાલ પાણીમાં સઘળી તરકારી–મેવા સાફ કરીનેજ ખાવામાં લેવાં. વપડાસનું બધું દૂધ ઉકાળવું જોઇએ. ઉકાળેલાં દુધમાંથીજ ઘરને માટે માખણ બનાવવું. માણસ–ચાકરના હાથો પર ચોંપ ભરી દેખરેખ રાખવી કે સાફ હાથે બધી તરકારી, ગોશ, મચ્છી, ધોવાના તમારા હુકમો બરાબર બજાલાવે છે અને રકાબી–રાંધવાનાં વાસણો, ટેબલ પરનો સામાન બધો બરાબર ગરમ પાણીથી ધોય છે. ઘરનાં નોકરોનાં કોઠરાંની વારંવાર ઓચીંતી મુલાકાત લેવી કે કોઇ ને કોઇ અલેસારથી કે ઉડતાં રોગથી પીડાતાં ન હોય!

૧. **કૉલેરા** ઘણોજ ઉડતો ચેપી રોગ છે. તે ખોરાક, પાણી યા દુધ બગડવાથી પેદા થાય છે. નદી–નાળાં ને પાણીના માર્ગ ચેપી ઝાડા–પિશાબના સમાગમથી બગડી આ દરદનો પોતાના રાહમાં ભયંકર ફેલાવો કરે છે.

૨. દેખાવ બહુજ ઓચીંતો હોય, દરદીને નબળાઇ–ચક્કર લાગે, પછી ઝાડા થવા માંડે, ને તે ચોખાના પાણી ("Rice-water stools") માં બદલાય. પેટમાં ચમક થવા માંડે, ચહેરો ફીક્કો પડી જાય ને બેફામ–બેભાણ થાય, ભય એ રહે કે ઝાડા ઉલટીથી શરીરનું સઘળું પાણી ખેંચાઇ (Dehydration) જાય. આ હાલતમાં બીમારની જીંદગીને ભારે ભય રહે છે.

આ દરદમાં સર લૅનાર્ડ રૉજર્સ (Sir Leonard Rogers) નું નામ તેને શોધેલા કૉલેરાના ઇલાજના સંબંધમાં અમર રહેશે! કાળી શીરામાં સૅલાઇન પાણીની પીચકારી (Intravenous Saline Injection)

---

* Ibid pages 199/201. ઈબીડ સફા ૧૯૯/૨૦૧.

મારવાનો સર લેનાર્ડ રોજર્સનો ઇલાજ મુખ્ય વપરાય છે. સીરમ ઇલાજ જો મળી શકતો હોય તો જરૂર અજમાવવો.

દરદીનું જોર ટકાવી રાખવું. તેને દરેક હીંમત આપવી! તે નાઉમેદ થઇ જઇ જીંદગીની આશા છોડી દેય નહીં! જીવની ધારતી જેવો બીજો એ દરદમાં કોઇ દુશ્મન નથી! એક નર્સની ખરી હુશીયારી તેના દરદીની હીંમત ટકાવી રાખવામાં સમાઇ છે! હુશીયારી આવે તેવી દવાઇઓ (Stimulants) મોંઢાં વાટે આપવી. ખુદ સૂઇયા વડે-ચામડી વાટે-પીચકારીમાંથી (Injections) એવી દવાઇ આપવાની જરૂર રહે છે. ખોરાક તો પ્રવાહીજ હોય (Liquid) અને નાના જથ્થામાં થોડો થોડો આપવો. પ્રવાહી (Fluids) ઘણીજ છુટથી આપવી. દરદીને ગરમ ને આનંદી રાખવો. પગ અને પેટ પર ગરમ પાણીના શેક કરવા.

ઉલટી અને પુષ્કળ પાણી જેવા ઝાડા બન્ને ભારે ચેપી અને ઘણા જોખમભર્યા છે અને ઉપર ઍનટૅરીક તાવના સંબંધમાં દરશાવી ગયા તે-સઘળાં સાવચેતીનાં પગલાં-ખસુસ કરીને લયાંબી લેવાં. સઘળાં કપાસ-ચીંદી તરત બાળી નાંખવાં.

નર્સેબી રબરનાં મોજાં પહેરી પોતાના હાથનું પૂરતું રક્ષણ કરવું અને ઘડી ઘડી હાથો જંતુનાશક દવાઇથી ધોઇ નાંખવા. મોંઢાં યા આંખ પર ઉલટીના છાંટા ઉડે યા લાગે નહીં તેની ભારે સંભાળ લેવી ને જો કાંઇ એવું "શયતાન ચોઘડયું" બન્યું તો તરત જંતુનાશક દવાઇથી ખૂબ ધોઇ કાઢી ડૉકટરની એકદમ સલ્લાહ પોતાની તબિયત બાબે લઇ લેવી. આંખમાં બારીક લોશન ને ગરમ પાણીના ફટકા મારવા. પોતાના સંપૂર્ણ રક્ષણ માટે તેણીએ પોતે કૉલેરાના અટકાવની રસી ત્રણ હફતામાં (In tri-weekly three inoculations) દર ત્રણ ત્રણ મહીને લેવાની ખુદ તેણીની પોતાની ગંભીર અને સાચ્ચી ફરજ છે.

જેમાં કપડાં ખરડાય તે જો બાળી નહી મૂકાય તો ધોબીને ત્યાં મોકલવાં અગાઉ ઓછામાં ઓછાં બે કલાક જલદ જંતુનાશક દવામાં બોળી રાખવાં.

બધાં પ્યાલાં-રકાબી-ચમચા-પ્લેટ, વગેરે ઉકળતાં પાણીમાં સોડા ખાર નાંખીને સાફ ધોઇ કાઢવાં.

૩. દરદીને તો હલાયદું રાખવુંજ જોઇએ (Isolate). ઝાડુવાળાને ઝાડાનાં અને પિશાબનાં વાસણો ધોવા બાલદી ભરી જંતુનાશક પાણી આપી રાખવું અને તેના હાથ ધોવા એક ગીનડી ને તેમાં લોશન ભરી જુદી રાખવી.

૪. દરદી સાફ થયા પછી તેનો કમરો, બીછાનું, કપડાં વગેરે જંતુરહીત બનાવવા.

મરકી- (Plague)*. બે પ્રકાર—૧. ગાંઠીયા (Bubonic). આ સાધારણ છે. આની અંદર ગાંઠો સુઝી આવે છે (Buboes), મૂખ્ય બગલ ને કાત્રાની (Arm-pit or axilla and groins) ગાંઠોનાં મોટાં ગુમડાં નીકળે છે. સાધારણ રીતે લોકો તેને **"મરકીની ગાંઠ"** કહે છે **(Plague Buboes).**

૨. ઝેરી યાને **સામાન્ય મરકી (General or Septicæmic Plague).**

૩. **ફેફસાંનાં વરમની મરકી** (Pneumonic Plague). આ ઘણીજ જોખમભરી, પ્રાણઘાટક મરકીની જાત છે, જેમાં ફેફસાં પકડાય છે.

સર જે. જે. હૉસ્પીટલ, મુંબઇમાં એક હૃદયભેદક તખતી એક "વૉર્ડમાં" નજરે પડે છે જે વીરલા તબીબ **મેજર મૅનસર,** I. M. S., બહાદુર નર્સો, અને શૂરા વિદ્યાર્થીઓની એક પહેલા "ન્યુમોનીક પ્લેગ"નાં બીમારને તપાસતાં આ રોગનું ઝેર તેઓનાં સામટા દમમાં ગયું ને આ આખી વીરલી ટોળકી યમના ચરણે પોતાના કાજગરા જાનના ભોગ આપી સહીદ બની!

ગાંઠીયા ને ઝેરી મરકીઓમાં ચેપ (Infection) બીમાર પડેલાં ચેપી ચાંચડો (Fleas) માણસને ડંખતાં તેની થુંક યા ઉલટીમાં પોતાના દરદના ઝેરી બીયાં તેના બદનમાં દાખલ કરી દે છે. માણસને ચેપ લાગુ પડવા પહેલાં તેથી ઉંદરોમાં આ બીમારી ઉભરી નીકળે છે. અને આ મશકળાં ઉંદર વાટે તેનો ભોગ થઇ પડી પોતે પીડાઇ મરતા! ઉંદરોનું

---

* Ibid pages 201/202. ઈબીડ સફા ૨૦૧/૨૦૨.

(Rats) ઝેર ભીચારાં માણસોને ડંખી તેઓમાં પસાર કરે છે. બનતાં સુધી હંમેશ ચેપ વાપડી આપણાં ઘરો, કમ્પાઉન્ડ, વાડા, ગળીઓ, ટબેલાઓ, ગોડાઉનો, ભંડારો ઉંદરોથી નીરળાં બનાવવાં. મુંબઇમાં પહેલ વહેલો મરકીનો બીમાર માંડવી ખાતેની ચોખાની ચીનથી આવેલી ભરેલી ગૂણમાં પેહેટા પડેલા પરદેશથી આવેલા મૂવેલા ઉંદરોમાંથી ગોડાઉનમાં કામ કરતા હેલકરીઓમાં મરહુમ ડૉ૦ વેગાસે શોધી કાઢયો હતો! મોટી મોટી ભઠ્ઠીઓ (Incinerators) ઉભી કરી તેમાં સઘળો વધેલો ખોરાક, સડેલી ચીજો તરત બાળી નાંખવાનો બંદોબસ્ત કરવો! છુટથી ઉંદરના છટકાં માંડવાં ને તેમાં "મામાઓ"ને પકડવા! કરનલ બુકાનન, I. M. S., તો હંમેશાં સઘળાંને ઉંદર પકડવા બિલાડી રાખવાની સૂચના આપતા! "વાઘની માસી", "મામાઓ"નો કચડઘાણ કાઢી નાંખે છે! કરનલ બુકાનન કહેતા **ઉંદરને મારવા બિલાડી પાળો**–"To Kill a **Rat**, Keep a **Cat**!" હિંદમાં એવે વખતે ઘરો ને ઇમારતોની બારીક તપાસ લેવાય છે ને લેવાવીબી જોઇએ કે કોઇ મરકીનું દરદી છુપાયલું ને આમ દરદ પાંથરતું હોય નહીં!

હાંસી ને પોતાની થુંકની દ્વારા (Spray-droplet-Infection) થી ચેપ બીજાંઓને આપે છે. જેમ ડૉ૦ મૅનસનવાળા ગમખાર દાખલામાં ખાસ કરીને બન્યું હતું. આ હાંસો ને થુંક ઘણાંજ જોખમભર્યાં છે. મરકી સામેની અટકાવની રસી ૬/૮ મહીના ઘણુંજ સારૂં રક્ષણ આપે છે. **પ્રો૦ હાફકીન**ની તે શોધ હતી! જેમનાં આશીશવંતા નામ ઉપરથી જગેજગ **"હાફકીન ઈનસ્ટીટયુટો"** ઉભાં થયાં છે! મરકીના ઉપદ્રવ વેળા આ રસીની મૂકતાં અજાયબ જેવી ફતેહમંદ નીવડે છે અને તેનો તરતજ લાભ લેવો જોઇએ. મૂખ્ય કરીને સઘળાં નોકર–નફરો, ધોબીઓ, બહારના કામદારો, અને ઘરનાં માણસોએ તો તુરતા તુરત આ રક્ષણની મહાન પરમાર્થી શોધનો લાભ લેવોજ જોઇએ.

દરદીના ચેપનો મુખ્ય કાસદ–આ પ્લેગનાં ચાંચડો–તેનું બદન–બીછાનું છોડી, બીજાઓને જઇ ડંખી, તેનાં જંતુઓ સાજા, માણસોમાં દાખલ કરી, ભયંકાર બીમારી પ્રાંઠરે છે. આ જંતુઓ એક મહાન જાપાનીશ વીરલા તબીબ **પ્રો૦ કીટીશાટો**એ શોધી કાઢયાં હતાં!

અવશ્ય કરીને તેથી બીમારનાં સઘળાં કપડાં-અંગત માલમતા દૂર કરી, તેને અને તેના બાલને, જેમ બને તેમ જલ્દી ધોઇ નાંખવા. જો નવો ડી. ડી. ટી. પાઉડર-મૂખ્ય કરી (ડેપેડેક્ષ) યા ટાઇકો કેઠે મળતાં હોય તો આ ચાંચડોના કાઢી નાંખવા પછી (Disinfestation) જરૂર લગાડવા. આ ઇલાજ કરાવ્યા પછી બીમારે ચાંચડરહીત (Flea-free Room) યાને હુલાયદી હીસપીટાલ (Isolation Hospital) માં રહેવા જવું સારૂં છે. પહેરવાનાં કપડાં તરતજ ચાંચડરહીત કોથળામાં મેળી વરાળની ભઠ્ઠીમાં મોકલી દેવાં યા તો જયાં સુધી બની શકે તેમ સમુલગાંજ બાળી નાંખવાં.

બીમારનું કામ કરનારાં બધાંજ આસામીઓએ ચાંચડરહીત લેબાશ-જોડાં સુધાં પહેરવા. "ન્યુમોનીક" મરકીથી પીડાતાં બીમારનાં સારવાર કરનારાં સઘળાંઓની મોંઢાં પર બુરખા (Masks) પહેરવાની ખાસ ફરજ છે. એવી ખરાબ બીમારી છે કે જેની સાથની લડતમાં જેટલીબી સખત સાવચેતી વાપડી હોય તેટલી સારી!

દરદીની બીમારી ખલાસ થયા પછી તેને પહેરેલું સઘળું કપડું-વાપડેલી સઘળી ચીજો-બીછાનાં સુધાં વરાળથી જંતુનાશક બનાવવાં. તેમ ભાગ્યેજ બને છે, તેથી બાળી નાંખવાં સારાં!

જરજાનવર પરના કાબુ ઉપર થોડીક નોંધ
(Note on Insect Control).

આ ઉપરથી સમજાશે કે હિંદમાં ઘણા કાતીલ દરદોના ચેપનાં ફેલાવામાં ચાંચડ (Fleas), માખી (Flies), અને મચ્છરો (Mosquitoes) મૂખ્ય ભાગ લે છે. એ ઉપરાંત જૂ (Lice) અને ઉધાઇ (Mites) ટાઇફસ તાવ આપે છે, જયારે "સેન્ડફ્લાઇ" (Sand fly) માખો વળી એજ નામની તાવને અને કાલા આઝાર નામની બીજી બીમારી તથા જાતજાતનાં ઘર-ઘુમડાં-ફુલ્લા (Tropical sores,

Oriental Ulcers, Boils) પેદા કરે છે. **પલંગ**-ઘોળીયાના માકડ યા "ખટમલજી" વળી સારી રાત બૂમ પડાવે છે!

નવી શોધ **ડી. ડી. ટી.** એ હવે જાણે આ પીડા સામે આપણને ચમત્કારીક રક્ષણ બક્ષ્યું છે. તે માણસને ઇજા કર્યા વગર જનજાનવરોનો તો બસ કચડઘાણજ કાઢી નાંખે છે!

તે બે જાતનું આવે છે:—એક ભૂકી (Powder), બીજી હવામાં પીચકારી મારવાની પ્રવાહી (Liquid Insecticide Spray).

જૂ, ચાંચડ, કરચલાં. કસારી મારવામાં પાઉડર ભભરાવવો યા "ડ્રૉપર" માફક યા સ્પ્રીંકલર (Sprinkler) **થી** કપડાંઓનાં પડમાં બીછાના, જમીન પરના ગાલીચા વગેરે પર ભભરાવવો.

પ્રવાહી **D. D. T.** તો "**ફ્લીટ**" માફક પીચકારીથી ઉડાવો—મારવો. દિવાળો, સરસામાન પર વાપડવો. અંદરની સ્પીરીટ કૅરોસીન તેલ—વરાળ થઇ જશે ને **ડી. ડી. ટી.** નું પડ રહી જશે. જેવી જાનવર તે પર બેસે ને ઝેરથી માર્યું જશે. "**ટાઇકો**" (TYCO) યા "DAPE-DEX" જેવો જાણીતો ને કાર્યસાધક માલજ સંતોષ આપે છે. **ડી. ડી. ટી.** ના નામ હેઠળ ઘણો કચરો ઠગાઇથી વેચવામાં આવે છે, માટે ભોલવાવું નહીં ને અસલ માલ **ટાઇકો**—ડી. ડી. ટી યા **ડૅપેડૅક્ષ**—ડી ડી. ટી.જ માંગવા. ડી. ડી. ટી.નો અસર લાંબો વખત ચાલુ રહે છે. કપડાંને અઠવાડીયામાં એકવાર "ડી. ડી. ટી." કરવાં! જ્યારે હવાની પીચકારી તો દર મહીનામાં એકવાર મારવી. દહબહાર જનજાનવરો થઇ ગયાં હોય તોજ એકવાર ઓર મારવી. જો ડી. ડી. ટી. નહી મળે તો ઉડતાં કરચલાંઓ—માખીઓ—ચાંચડો—મચ્છરો તો **અક્કલગરો** (Pyrethrum) યા નીતરાં **કૅરોસીન તેલ** (Kerosine oil) ની પીચકારીથીબી મટી જશે. તેઓ **ફ્લીટ—વરમીટ** એવાં નામો હેઠળ વેચાય છે. **ડી.** ડી. ટી. જેવી કામયાબ—કાર્યસાધક તેની અસર **નથી** અને ન છુટકેજ વાપડવાં. તે વળી ઘડી ઘડી—કોઇવાર તો દીવસમાં બે વખત વાપડવાં પડે છે.

ટાઇકો—ડી. ડી. ટી. ને **ડૅપેડૅક્ષ**—ડીડીટી—પાઉડર નામ યાદ રાખવાં!

ઉડતા દરદોનો કોઠો.

દરદ (Disease.)	ઉછરવાની મુદત (Incubation Period.)	હુમલાની રીત. નીશાની ને લક્ષણ. (Onset of Invasion. Signs and Symptoms.)
અછબડા (Chicken-Pox)	૧૧ થી ૨૪ દહાડા ઘણું કરીને ૧૨ થી ૧૫ દહાડા	ટૂંકા, ચાઠાંને સામાન્ય બેચેની (Short Rash and general malaise)
ઝેરી ગળાંપાક (Diptheria)	૧ થી ૧૦ દહાડા સામાન્ય ૨ થી ૪ દહાડા	ટૂંકો—ઓચીંતો યા ધીમે પણ ચોર (Insidious). ગળુ સુઝે (Sore throat) તાવ ૧૦૧°/૧૦૩° ડીગરી
જરમન ઓરી (German measles)	૧૦ થી ૨૧ દહાડા	ટૂંકો. ચીન્હો નરમ. માંથાનો દુખાવો, આંખમાં સોજો, થોડી બેચેની, થોડી તાવ
ગોવરૂં (Measles)	૭/૨૧ દીવસ. સાધારણ ૧૦ થી ૧૪ દીવસ	ઓચીંતો. સરદી-નાક-આંખમાંથી પાણી જાય (Discharges). બીજે દીવસે ગમશુરા (Gums) અને ગાલની અંદરની બાજુપર સફેદ ચાઠાં (White spots inside of cheeks)

(TABLE OF INFECTIOUS DISEASES)

દરદનાં ચાઠાં (Rashes).	દરદીને જુદાયદાં રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સંબંધીઓને છુટાં રાખવાની મુદત (Quarantine Period for Contacts)
ચાઠાં પહેલેજ દીવસે નાના રસી સાથના ફૂલ્લા (Vesicles)	સઘળા પોપડા ખરી જાય ત્યાં સુધી. ઘણુંખરૂં ૨/૪ અઠવાડીયાં. (Scabs fall off)	દરદ સાથ સંબંધમાં આવ્યા પછી ૧૧ થી ૨૩ દહાડા સુધી. તપાસ હેઠળ. (Surveillance after exposure to infection)
——	જ્યાં સુધી ગળાં ને નાકની ત્રણ જંતુની તપાસ (Bacteriological examinations) એકેક અઠવાડ્યાંના તફાવતે કરાવેલી નકાર (Negative) આવે ત્યારે.	૧૪ દિવસ યા તો તપાસ નકાર (Negative) માં આવતાં સુધી.
પહેલી વહેલી નીશાની, કદાચ બીજે દીવસે ઉભરે. ચાઠાં ખરાં ગેાવરાંજેવાં મેાટા નથી થતાં	દાણા દેખાતાં ૧૦ દિવસ યા તે તાવ તમામ ઉતરી ગયા પછી ૭ દિવસ.	૧૨ થી ૨૦ દીવસ તપાસ જરૂરી
ચેાથે દિવસે. પહેલાં નાના ને રાતાં, પછી તદન અનીયમીત ને ડાઘા જેવા (Blotches)	૩ અઠવાડયાં	૧૬ દહાડા. સંબંધમાં આવ્યા પછી ૯ થી ૧૬ દહાડા તબીબી હુકમ મૂજબ

ઉડતા દરદોનો કોઠો—(ચાલુ).

દરદ (Disease.)	ઉછેરવાની મુદત (Incubation Period.)	હુમલાની રીત નીશાની ને લક્ષણ. (Onset of Invasion. Signs and Symptoms).
ગાલપચોરીયાં (Mumps)	૧૮ થી ૩૦ દહાડા ઘણું કરી ૧૮ થી ૨૨	ધીમો-ચોર (Insidious). થોડી બેચેની (Malaise). દરદ અને ગાંઠ જડબાંની પછવાડે અને કાનની સામેના ભાગમાં
રાતી તાવ (Scarlet fever)	૧ થી ૭ દહાડા સાધારણ રીતે ૩ દહાડા	ઓચીંતો હુમલો, જબરી ઓખાર સાથ માથાનો દુખાવો, ગળાંનો સોજો, અને ઉલટી.
કુકડીયો હાંસો (Whooping Cough)	૨ થી ૨૧ સાધારણ ૭ થી ૧૪ દીવસ	ચોર શરૂઆત, નાકમાંથી પાણી હાંસો-ગુંચનો, જે વધતો જાય અને સખત બનતો જાય, ખાસ કરી રાતે. છેવટે "ઉં-ઉં ઉં-ઉં" (Whoop) ગુંચ બહુ વધે. હાંસા પછી જોરમાં ઉલટી

(TABLE OF INFECTIOUS DISEASES)—(*Contd.*)

દરદનાં ચાઠાં (Rashes).	દરદીને જુદાયદા રાખવાની મુદત (Isolation Period for Patients).	સબંધીઓને છુટાં રાખવાની મુદત (Quarantine Period for Contacts)
—	બધા સોજા ગુમ થવાના ૧ એક અઠવાડીયાં બાદ. સાધારણ રીતે ૩— અઠવાડીયાં શરૂઆતથી	૨૬ દિવસ.
૪૮ કલાકની અંદર દરદીનો ચહેરો મોઢાંની આસપાસ (Circumoral) જબરો ફીકાસ (Pallor) લાલ છાંટ જે દાબતાં ગૂમ થઇ જાય (Disappear on presure) સારાં શરીરની ઉપર	૪—૬ અઠવાડીયાં જો નાંક-મોઢાંમાંથી પાણી (Discharge) નીકળે તો તે ખલાસ થાય ત્યાં સુધી.	૭ દહાડા તપાસ હેઠળ
—	ઠાંસાની ગુંચ ગુમ થયા પછી ૨ અઠવાડયાં સુધી; ડાકટર ચેપરહીત પસાર કરે ત્યાં સુધી	ત્રણ અઠવાડીયાંની તપાસ

[૬૨] સંબંધીઓ–સાથીઓનું સખત હલાયદાપણું
QUARANTINE OF CONTACTS

દરદ અને ઉછરવાની મુદત (Disease and Incubation Period)	દરદીને હલાયદું રાખવાની મુદત (Isolation of Patient)	જ્યારે દરદીને ઇસપીટાલમાં ખસડવામાં આવે (When Patient is removed to Hospital)	જ્યારે દરદીને ઘરમાં રાખવામાં આવે When Patient is kept at Home	નોંધ–ટીકા Remarks.
કૉલેરા Cholera ૧ થી ૫ દીવસ	દર ૨૪ કલાકના તફાવત સાથની બે બારીક વૈદક તપાસ નકારમાં આવે તે પછી (ઝાડાની જંતુ તપાસ) Bacterilogical tests–2 negative of stools)	૭ દીવસ હલાયદું	ચેપી હોય તે સારી મુદત. જંતુરહીત જાહેર થયા પછી ૭ દીવસ બાદ	શરીરમાંથી બહાર પડતા કચરાથી ભારે ચેપી. માખો સામેની ઝુંબેશ એ ઇલાજનો મુખ્ય ભાગ. દરેક સાથી-સોબતી-સંબંધીને રસી મૂકવી. લાશો જંતુ નાશક ઇલાજ સાથ દૂર કરવી.
ભેજાં-જ્ઞાન-રજજુના ઢાંકણનો સોજો. ૪/૫ યા વધુ દીવસો (Cerebro-spinal Maningitis)	હુમલાથી ૨૧ દીવસ સુધી અને ગળાંમાં રૂના પોરીયા મૂકી ઘણીવાર સૂક્ષ્મ તપાસમાં નકાર (Negative tests) તપાસ પછી	**મોટાં**–ગળાંની તપાસ પૂરી નકારમાં આવે ત્યાં સુધી હલાયદાં. **બચ્ચાં**–ઇસપીટાલમાં લઇ ગયા પછી ૧૦ દીવસ બાદ અને સઘળી ગળાંની તપાસ નકારમાં આવતાં	**મોટાં**–સારી રીતે હલાયદાં દરદીને રાખ્યા પછી ગળાંની તપાસ સંપૂર્ણ નકારમાં આવે ત્યાં સુધી જો બરાબર હલાયદું નહી રાખ્યું તો બચ્ચાં માફક. **બચ્ચાં**-ચેપથી તમામ નીરાળાં જાહેર થાય ત્યાં સુધી અને ગળાંની બારીક તપાસ બે ત્રણ નકારમાં આવ્યા પછી.	ખેપીયાઓથી (Carriers) ચેપ ઉડે છે ને ફેલાય છે.

QUARANTINE OF CONTACTS

દરદ અને ઉછેરવાની મુદત (Disease and Incubation Period)	દરદીને હલાયદું રાખવાની મુદત (Isolation of Patient)	જ્યારે દરદીને ઈસ્પીટાલમાં ખસેડવામાં આવે (When Patient is removed to Hospital)	જ્યારે દરદીને ઘરમાં રાખવામાં આવે When Patient is kept at Home	નોંધ-ટીકા Remarks.
મરકી (Plague) ૨ થી ૬ દહાડા સાધારણ ૧-૧૦ દહાડા.	સારા થાય ત્યાં સુધી	**મોટાં અને બચ્ચાં** ન્યુમોનીક પ્રકારમાં હલાયદું-૧૦ દહાડા ન્યુબો-ગાંઠીયા પ્રકારમાં હલાયદાં-૧૦ દીવસ સખત રીતે જંતુનાશક બનાવ્યા બાદ	દરદીને તમામ સાજુ જાહેર કરવામાં આવે ત્યાં સુધી સઘળાં સંબંધીઓને રસી મૂકવી	એક હુમલો પછીની હંમેશની મૂક્તિ (Immune) આપે છે. ૬ માસની કામચલાઉ મૂક્તિ રસી મેળાવવાથી. લાશની જંતુનાશક બ્યવસ્થા
સહીયદ સીતળા (Small-Pox) ૧૦/૧૪ દીવસ.	હુમલા પછી ૧૪ દીવસ અને ચામડીનાં સઘળાં ચાઠાં સારાં થઇ જાય ત્યાં સુધી	જો થોડું કનાંજ સીતળાની રસીથી રક્ષણ મેળવ્યું હોય તો હલાયદાંની જરૂર નથી પણ જંતુનાશક ઈલાજો પૂરા લેવા. હુમલાથી ૧૬ દીવસ તપાસ હેઠળ રાખવાં. જો આગળ રસી નહી મેળાવી હોય તો ફરી ફત્તેહમંદીથી રસી મૂકાવે ત્યાં સુધી યા ૧૬ દહાડા તપાસમાં રાખવાં. ત્યાર બાદ ૭ દહાડા વધુ તપાસ. **બચ્ચાંનેબી** એમજ	ઉપરની માફકજ	બહુજ ચેપી. દરદીને છેવટે જંતુનાશક બનાવવું બહુજ અગત્યનું. જો ફત્તેહમંદ રસી મેળાવી હોય તોજ રક્ષણ મળે ને તેબી માત્ર **ત્રણજ વરસ.** દરેક સંબંધીએ રસી મૂકાવવીજ જોઇએ. લાશ જંતુનાશક રીતે હાથ લગાડવી

સાથી-સંબંધીઓને હલાયદા રાખવા વિષે નોંધ
(Quarantine of Contacts)

૧. સંબંધીઓને કેટલો વખત હલાયદા રાખવા (Quarantine) તેની જુની વખતની મુદતના (Time Period Scale) કોઠામાં ચેપી દરદોનાં ફેલાવાના મળેલા છેલ્લા વધુ અનુભવ, જ્ઞાન ને શોધખોળોને આધારે હવે ફેરફાર કરવામાં આવ્યો છે. હવે આ નવી, મુદતો ચીવટાઇથી અમલમાં મેળવી.

૨. **હલાયદાપણું**—(Quarantine) એટલે કે જે લોકો એક ફેલાય તેવાં દરદ (Communicable Disease) ના **સંબંધમાં** આવ્યાં હોય (Exposed) તેઓની હીલચાલ પર કડક અંકોશ મેળાય તે (Limitation). આ સંબંધમાં આવવાનો વખત જે દરદના દરદીનો તેમને સાથ થયો હોય તે દરદના ઉછેરવાની મુદત (Incubation Period) ની વધુમાં વધુ મુદતની બરાબરનો હોય.

૩. **છુટાપણાં પર અંકોશ** (Limitation of Freedom). હીલચાલના છુટાપણાંનાં અંકોશની વ્યાખ્યામાં બચ્ચાંઓનાં બાબમાં નીશાળમાં અને મોટાંઓનાં બાબમાં દફતરોમાં જવાની મનાઇ (Exclusion) આવી જાય છે અને વળી જેઓ નીશાળો ને દફતરોમાં નહી જતાં હોય તેવાં બીજાં લોકો સાથબી જાહેર જગ્યામાં કે જાહેર મેળાવડાઓ કે જાહેર પ્રસંગો સાથ સંબંધ રાખતાં અટકાવે છે.

૪. અટકાવનાં પગલાંનો મૂખ્ય આધાર દરદીને પોતાને લાયક અટકાયતમાં હલાયદો રાખવામાં આવ્યો છે કે નહીં તે પર રાખે છે, ખાસ કરીને જ્યારે દરદીને ખાસ (Special Isolation) હલાયદી હાસપીટાલમાં નહી ખસેડવામાં આવ્યો હોય. જો ઘરમાં દરદીને પૂર અંકોશ સાથ હલાયદો નહીં રખાય તો તો આખી ઉછેરવાના વખતની મુદત સુધી સઘળાંઓ ઉપર આવા અંકોશો ચાલુ રાખવા.

૫. આ બધાં આંકોશોનો વફાદારીથી અમલ કરવાની ગંભીર જવાબદારી અને ફરજ બીમારના ડૉકટરની છે, જેણે જોવું જોઇએ કે દરેક સંબંધીઓ પર ઘટતા આંકોશ મેળેલા હોવા જોઇએ.

તપાસ-આંકોશ (Surveillance). ૧. નીશાળો-દફતરોની લાંબી મુદત સુધીની મનાઇમાં જે વખતનો ભોગ આપવો પડે છે તે બને તેમ ઓછો કરવા (To minimize)-બીજી રીતની તપાસ રાખવા-આ કોઠામાં સુચનાઓ કરવામાં આવી છે તે પર ધ્યાન આપવું. આ સુચનામાં જે "**આંકોશ**" (Surveillance) બોલ વાપડવામાં આવ્યો છે તેનો અર્થ એ કે "દરેક સંબંધીની, તેના પોતાના તબીબને હાથે રોજીંદી વૈદક તપાસ, દહાડામાં એકવાર, ચોક્કસ ખાસ મુદત, જેમાં જો ચેપ પકડાયો હોય તો પહેલાં લક્ષણો બરાબર પકડી શકાય તે મતલબથી કરવી."

૨. આવી તપાસની યોજનાની ફત્તેહ ડૉકટર અને પેલાં સંબંધીઓ (Contacts) વચ્ચેના અંગત સહકાર પર આધાર રાખે છે. તપાસ કેવા ખરા જુસ્સાથી કરવામાં આવે છે અને દરદની પહેલી નીશાની યા લક્ષણ પારખી કાઢવાનું જ્ઞાન કેટલું બધું ધરાવે છે તેબી તે બતાવી આપે છે! સંબંધીઓ (Contacts) માટે નીશાળ યા દફતરમાં નીયમીત આવી ખાસ વૈદક તપાસનો વખત ઠેરવવામાં આવ્યો હોય, બીજાઓથી મુદત દરમ્યાન બનતા અલગ રહેવાનું અને જો તેને કાંઇબી શકમંદ નીશાની યા લક્ષણ માલમ પડી આવે તો આ નવી પીડાની તરતની ખબર તેને પોતાના તબીબને કરી દેવી.

પ્રકરણ ૧૨ માં ઉપર સવાલો

(Questions on Chapter XII).

---

૧. અમુક દરદનાં જંતુઓના બીયાંનું ખાસ ઝેર ચઢી જવું (Toxæmia) એટલે શું?

૨. અમૂક દરદનાં જંતુઓનું શરીરમાં લોહીમાં ફરવાથી અને ફેલાવાથી ઝેર ચઢે–ચેપ ફેલાય (Septicæmia) તે શું?

૩. સામાન્ય સહ્રા–ચેપ (Infections) માં કેઈ સામાન્ય નીશાનીઓ અને ચી-હે।-લક્ષણો હોય છે?

૪. દરદનાં હુમલા સામે શરીર કેમ પોતે પોતાનું રક્ષણ કરે છે?

૫. અમુક દરદ સામે મૂક્તી (Immunity) એટલે શું અને તે કેમ મેળવાય છે?

૬. એક ઉડતાં ચેપી દરદ (Infectious Disease) ના ૬ જુદા તબક્કાઓ (Stages) નાં નામ શું અને તે શું દરશાવે છે તે જણાવો.

૭. દરદોના ફેલાવા અટકાવવા સારૂં પ્રજાકીય તનદુરસ્તી ખાતું (Public Health Authorities) શું પગલાં લે છે?

૮. ખેપીઆ (Carriers) એટલે શું? એવા ખેપીઆઓને હાથે કયાં દરદો સાધારણ રીતે ફેલાય છે?

૯. ચેપી રોગોમાં શી સારવાર કરવાની જરૂર છે તેની રૂપરેખા (Outline) દોરો?

૧૦. અછબડાની બીમારીમાં આવતાં ચાઠાંઓને (Chicken-Pox Rash) સહીયદ–સીતળાના દરદમાં ફુટી નીકળતાં ચાઠાંઓ સાથ સરખામણી (Compare) કરો?

૧૧. ગળાંપાક (Diptheria) થી પીડાતાં બાળકની વૈદક સારવાર કેમ કરવી તે સમજાવો?

૧૨. ગોવરૂં (Measles) કેમ ફેલાય છે? તેમાં શું બગાડા (Complications) થાય છે? તેની શું ખાસ સારવાર કરવી જોઇએ?

૧૩. ખહીના (Tuberculosis) બે પ્રકારની સમજણ આપો અને તેના અટકાવ માટેના અંકૂશો વિષે જણાવો?

૧૪. **ન્યુમોનીયા**-ફેફસાંનાં વરમના બીમાર માટે સારવારની બહુજ જરૂર છે. તમે તેની કેમ સારવાર કરશો તે જણાવો ?

૧૫. **સહીયદ-સીતળા** (Small-Pox) કેમ ફેલાય છે ? એક બીમારની સારવાર કેમ કરવી ?

૧૬. **મરકીના** એક બીમારની સારવાર કેમ કરશો ?

૧૭ **મેલેરીયાની** બીમારી કેમ અટકાવી શકાય ? તમારા મીત્રો અને તમો પોતાને પૂરતું રક્ષણ આપવા શું પગલાં લેશો ?

૧૮. એક **ટાઇફોઇડ કેસની** સારવાર કેમ કરવી તેમાં જંતુનાશક રીતીઓ કેમ અમલમાં મૂકશો ?

પ્રકરણ ૧૩ માં ઉપર કાંઈ ખાસ નોંધ-નુકતેચીની-સરેહની જરૂર નથી, પણ નીચલા સવાલો ઉપયોગી થઈ પડશે.

---

૧. એક વહાડકાપના દરદીની કેમ સારવાર કરશો, કે જેથી તેની સાજા થવાની કુદરતી શક્તિને (Natural Powers) સૌથી સરસ ફત્તેહ મળી શકે ?

૨. જખમ શું છે અને કેવી સારી રીતે તે રૂઝાઇ શકે ?

૩. એક ચેપ-સડો પામેલા જખમની શું ખરાબ અસરો નીપજે છે ?

૪. જંતુરહીતપણું (Asepsis) એટલે શું ? હાથો સર્વેથી સરસ રીતે જંતુરહીત કેમ બનાવી શકાય ?

૫. એક જખમની પટી (Dressing of a Wound) કેમ બાંધશો તે વીગતવાર જણાવો ?

૬. જખમો, બળાણુ (Burns), જળાણુ (Scalds) અને અસ્થિભંગ યા હાડકાંનાં ભાંગવાનાં (Fractures) ઉપાય અને સારવાર કરવા તમે કંઇ નેમો પાળણુ કરશો (Aims) ?

૭. રસ્તા યા લડાઇની ઇજાઓ (Road or War Injuries) માં શું બગાડા (Complications) ની નર્સ ધાસતી રાખે છે? તે બગાડો થતો અટકાવી (Prevented) કેમ શકાય?

૮. બળવાના (Burn) અને જળવાના (Scald) જખમનાં કારણો સરખાવો?

૯. બળણુ (Burn) ના કેસમાં શું બગાડો (Complication) થાય?

૧૦. બળી જવાથી થયલા જખમના બાંધી નાંખવાનાં (Coagulum) ઇલાજમાં શું ખાસ સારવારની જરૂર છે?

૧૧. એક બીમારને "પ્લાસ્ટર કાસ્ટ" (Plaster Cast) યાને ચીકટ મલમ–લેપમાં જકડ–જડ બાંધી મેલ્યું હોય તેવી સારવારમાં નર્સે કેઇ અગત્યની બીનાઓ પર ધ્યાન આપવું જોઇએ?

જય હીન્દ! ખુદા હાફીઝ!

અનુક્રમણીકા